

Cylchgrawn y Gofalwyr

Ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Ngheredigion



Gofalwr yw rhywun sy'n edrych ar ôl ffrind neu aelod o'r teulu sydd ddim yn gallu ymdopi ar ei ben ei hun o achos salwch, afiechyd, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethiwed i rywbeth.



CYNIGION NEWYDD

Seibiannau byr

Cynigion y cerdyn gofalwr - tud. 3 - 5
Ailystyried seibiannau byr - tud. 7 - 10
Gofalwyr Ceredigion Carers - tud. 11 - 13
Newyddion i ofalwyr ifanc - tud. 25 - 26
a llawer mwy...



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

Croeso i rifyn y gwanwyn 2023 o'r Cylchgrawn i Ofalwyr.

Mae Cyngor Sir Ceredigion a Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael cyfleoedd i gymryd seibiant o'u rôl gofalu. Disgrifiodd y Dirprwy Weinidog dros Wasanaethau Cymdeithasol, Julie Morgan AS, seibiant byr fel a ganlyn:

'... gwasanaeth, cymorth neu brofiad sy'n helpu gofalwr di-dâl i gael amser i ffwrdd o'u cyfrifoldebau gofalu. Gallai fod yn siawns i ymweld â'r gampfa, dysgu crefft newydd neu fwynhau mynd am dro neu ddarllen llyfr er mwyn lleihau'r straen sydd arnynt. Gallai seibiant byr gynnwys taith i ffwrdd o'u cartref gyda theulu neu ffrindiau hefyd, ac fe allai olygu treulio amser gyda'r sawl y maent yn eu cynorthwyo ac yn gofalu amdanynt.'

Yn 2020, gan ymateb i bandemig Covid, a cheisiadau gan ofalwyr di-dâl, lansiom Gerdyn Gofalwr Ceredigion i oedolion a'r Cerdyn Adnabod i Ofalwyr Ifanc. Dros y misoedd diwethaf, rydym wedi bod yn gweithio'n galed yn y cefndir i ychwanegu buddion a chynigion i'r cardiau, trowch at dudalennau 3 i 5 gael gwybod yr hyn a gynigir nawr.

Mae'r rhifyn hwn o'r Cylchgrawn i Ofalwyr yn archwilio'r gwahanol gyfleoedd y gallwch fanteisio arnynt hefyd er mwyn cynorthwyo gofalwyr di-dâl i gael seibiant, o fynd am dro, tudalen 39 neu'r seibiant a gynigir gan Carefree ar dudalen 10.

Yn ogystal, mae Gofalwyr Ceredigion Carers (GCC) yn gofyn am eich mewnbwn am y ffordd y gallwn siapio mynediad i seibiant yng Ngheredigion yn y dyfodol. Dywedwch wrthym yr hyn y mae seibiant byr yn ei olygu i chi trwy lenwi eu holiadur ar dudalen 12 neu defnyddiwch y ddolen i'w lenwi ar-lein: bit.ly/3ZNcTjN.

Os hoffech gael gwybod mwy am yr hyn sy'n digwydd yn eich ardal chi, cysylltwch â'ch Cysylltydd Cymunedol lleol. Mae tudalen 18 yn cynnig cyflwyniad i chi i pwy yw pwy yn eich ardal.

Mawr obeithiaf y bydd y cylchgrawn hwn yn ddefnyddiol i chi. Os oes gennych chi syniad am yr hyn yr hoffech ei weld yn y cylchgrawn yn y dyfodol, rhwch wybod i ni, rydym wastad yn dymuno clywed eich safbwyntiau am y cylchgrawn a'r hyn yr hoffech ei weld ynddo.

Diolch yn fawr

Sara Humphreys



Wythnos Gofalwyr

2023

**CADW'R DYDDIAD
MEHEFIN 5 - MEHEFIN 11**

Mae Wythnos Gofalwyr yn ymgyrch genedlaethol sy'n cael ei chynnal yn flynyddol i godi ymwybyddiaeth ynghylch gofalu, i dynnu sylw at yr heriau y mae gofalwyr yn eu hwynebu ac i gydnabod eu cyfraniad i'w teuluoedd a'u cymunedau.

I ddathlu Wythnos y Gofalwyr, mae'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol yn cynllunio rhai digwyddiadau ledled y sir, gan gynnwys digwyddiad cerddoriaeth fyw. Gweler drosodd am fwy o fanylion.

Byddwn yn cyhoeddi mwy o ddigwyddiadau dros yr wythnosau nesaf, felly cadwch lygad ar dudalen Facebook y cyngor: [@CSCeredigion](https://www.facebook.com/CSCeredigion)

AM
DDIM

Noson y Gofalwyr yn Consti

Dathla'r Wythnos Gofalwyr

GYDA

The Hornettes!
Take Two!

**DIGWYDDIAD
I OFALWR
DI-DÂL A
GWESTEION**

ALLT Y CLOGWYN,
ABERYSTWYTH

**NOS WENER
9 MEHEFIN 2023
6PM - 9PM**

NEIDIWCH AR Y RHEILFFORDD HALIO AM NOSON O
GERDDORIAETH FYW, DAWNSIO A BWYD!

MAE ARCHEBU LLE'N HANFODOL

CYSYLLTWCH Â THÎM GOFALWYR A CHYMORTH CYMUNEDOL
CEREDIGION AM DOCYNNAU:

☎ 01545 574200



CYSYLLTU@CEREDIGION.GOV.UK



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Cysylltu Ceredigion
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol
Connecting Ceredigion
Carers and Community Support



Cerdyn Gofalwyr Ceredigion
Ceredigion Carer Card



Mae rhywun yn dibynnu arnaf
Someone depends on me



Enw Gofalwr



SGANIWCH FI

GOFALWR IFANC
YOUNG CARER




Gofalwr Ifanc



SGANIWCH FI

Cerdyn Gofalwr a cherdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion

Ydych chi wedi gwneud cais i gael eich cerdyn gofalwr AM DDIM eto?

Os ydych chi'n ofalwr di-dâl sy'n byw yng Ngheredigion neu os ydych chi'n gofalu am rywun sy'n byw yng Ngheredigion, gallwch chi wneud cais i gael cerdyn gofalwr.

I wneud cais i gael cerdyn ac i gael mwy o wybodaeth, ewch i'r wefan:

Cerdyn i oedolion sy'n ofalwyr:

 www.ceredigion.gov.uk/carercard

Cerdyn i ofalwyr ifanc:

 www.ceredigion.gov.uk/youngcarercard

Os na allwch chi ddefnyddio'r rhyngwrwyd neu os ydych chi'n ei chael yn anodd gwneud cais ar-lein, gallwch chi ffonio Cyngor Sir Ceredigion ar **01545 574200** i ofyn am gymorth ac i wneud cais.

Buddion a gostyngiadau'r Cerdyn Gofalwr



Sesiynau hyfforddiant am ddim gyda Dysgu Bro

Mae Dysgu Bro yn darparu amrediad o gyfleoedd dysgu i oedolion megis cyrsiau i wella sgiliau TG a sgiliau digidol i gyrsiau ffordd o fyw a chreadigol.

Bydd sesiwn hyfforddiant gyntaf unrhyw gwrs hyfforddiant Dysgu Bro ar gael yn rhad ac am ddim i ddeiliaid y Cerdyn Gofal. Am ragor o wybodaeth am gyrsiau hyfforddiant, trowch at www.dysgubro.org.uk neu ffoniwch **01970 633540**.



Prawf o rôl gofalu wrth ofyn am frechiadau am ddim rhag y fflw

Mae gofalwyr yn gymwys i gael brechiad am ddim rhag y fflw. Gellir defnyddio'r Cerdyn Gofalwr fel prawf o'ch rôl gofalu er mwyn hawlio'ch brechiadau am ddim rhag y fflw. Gallwch ofyn i'ch meddygfa am eich brechiad am ddim rhag y fflw neu eich fferyllfa leol (nid yw pob fferyllfa yn cynnig brechiadau rhag y fflw).

Aelodaeth o'r gampfa AM DDIM!

Mae gofalwyr di-dâl yng Ngheredigion yn cael mynediad diderfyn ac AM DDIM i gyfleusterau hamdden a weithredir gan Gyngor Sir Ceredigion.

Byddwch yn gallu manteisio ar:

- Ystafell Ffitrwydd
- Nofio
- Dosbarthiadau ffitrwydd
- Chwarae Meddal (Plascrug yn unig)

Rhaid i chi ddangos eich Cerdyn Gofalwr yn y ganolfan hamdden er mwyn gallu manteisio ar y buddion hyn.

Sylwch: mae cyfyngiadau oedran yn berthnasol i ryw faint o'r offer, y dosbarthiadau a'r cyfleusterau yn y canolfannau hamdden, holwch staff y ganolfan hamdden os bydd gennych chi unrhyw gwestiynau am hyn.



CEREDIGION
ACTIF

Teithio am ddim Rheilffordd y Graig, Aberystwyth

Ar ben gogleddol promenâd Aberystwyth, mae Craig Glais yn codi'n ddramatig o'r môr. O'r copa, ceir golygfeydd trawiadol di-dor dros y dref a Bae Ceredigion. Ar ddiwrnod clir, gallwch weld 26 copa ar hyd a lled rhan helaeth o Gymru.

Y ffordd fwyaf hamddenol o fwynhau'r olygfa odidog hon yw drwy deithio ar drên ar reilffordd halio drydan hiraf Prydain. Mae'r rheilffordd wedi bod yn cludo ymwelwyr ers iddi agor yn 1896.

O 1 Ebrill 2023, cewch deithio am ddim ar hyd Rheilffordd y Graig drwy ddangos Cerdyn Gofalwr a Cherdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion.

I gael mwy o wybodaeth, gan gynnwys oriau agor Rheilffordd y Graig, ewch i'r wefan:
www.aberystwythcliff railway.co.uk



Rheilffordd Y Graig Aberystwyth
Aberystwyth Cliff Railway
Est: 1896

Gostyngiad o 10% oddi ar bris mynediad, Cadw

Gwasanaeth amgylchedd hanesyddol Llywodraeth Cymru yw Cadw, ac mae'n gyfrifol am ofalu am ein mannau hanesyddol sy'n ein hysbrydoli ni heddiw ac a fydd yn ysbrydoli cenedlaethau'r dyfodol. Mae gennym rai o'r cestyll gorau yn y byd yng Nghymru, a rhai o'r harddaf hefyd. Mae gennym abatai, eglwysi a chapeli a rhai o'r henebion mwyaf hudolus y mae ymwelwyr wedi bod yn chwilio amdanynt ers miloedd o flynyddoedd.

Mae gennym henebion sy'n ein hatgoffa o'n treftadaeth falch fel un o wledydd diwydiannol cyntaf y byd, a safleoedd sy'n adrodd straeon ein tywysogion canoloesol.

O 1 Ebrill 2023, cewch ostyngiad o 10% oddi ar bris mynediad rhai o atyniadau ymwelwyr gorau Cymru drwy ddangos Cerdyn Gofalwr a Cherdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion.

Gallwch ddarllen mwy am Cadw fan hyn: cadw.llyw.cymru

 Cadw



Llys yr Esgob Tyddewi © Hawlfraint y Goron (2023) Cymru

Mynediad AM DDIM , Llanerchaeron

(£9 i oedolion a £4.50 i blant fel arfer)

Dewch i ddarganfod fila Sioraidd gain Llanerchaeron, ynghyd â gardd furiog, buarth fferm, llyn a thir parc gwyllt. Ac yntau wedi'i gynllunio gan y pensaer enwog, John Nash, yn y 1790au, nid yw'r tŷ wedi newid fawr ddim ers dros ddwy ganrif.

- Ewch i grwydro cwrt y gweision.
- Ewch am dro hamddenol o amgylch yr ardd â mur o frics coch o'i hamgylch, y llyn addurniadol, a'r parcdir gwyllt.
- Ewch i'r buarth traddodiadol i gwrdd ag anifeiliaid fferm, gan gynnwys cobiau Cymreig, moch cynhenid, dofednod a gwyddau.

Rhaid i chi ddangos Cerdyn Gofalwr neu Gerdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion i gael mynediad AM DDIM i Lanerchaeron.

I gael mwy o wybodaeth am Lanerchaeron, gan gynnwys yr oriau agor, ewch i: bit.ly/3ZQuzL7



Ymddiriedolaeth
Genedlaethol
National Trust

Gwnewch fywyd yn haws mewn tri cham syml gydag AskSARA

Canllaw hunangymorth ar-lein sy'n darparu cyngor a gwybodaeth am gynhyrchion a chyfarpar i bobl hŷn a phobl ag anabledau yw **AskSARA**.

Ewch i'n gwefan a...

- 1 Dewiswch o'r rhestr pynciau
- 2 Atebwch y cwestiynau
- 3 Derbyniwch adroddiad personol gyda gwybodaeth, cyngor, dolenni ac atebion posibl



<https://wwcp.livingmadeeasy.org.uk>

SGANIWCH FI



Wedi'i ddatblygu a'i reoli gan elusen sefydledig yn y Deyrnas Unedig, Disabled Living Foundation, mae AskSARA bellach ar gael i'w ddefnyddio ar draws rhanbarth Hywel Dda, Gorllewin Cymru yng Ngheredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro.

Sylwch nad yw AskSARA yn cymryd lle asesiad gan eich Cyngor Lleol, eich meddyg teulu na therapyddion galwedigaethol y Gwasanaeth Iechyd. I gael asesiad annibynnol llwyr o'ch anghenion, cysylltwch â'ch Cyngor. Os oes gennych chi unrhyw bryderon neu gwestiynau am symptomau a/neu iechyd yn gyffredinol, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu'ch fferylllydd cymunedol.

Cyn defnyddio ap, darllenwch y telerau a'r amodau i'w ddefnyddio. Bydd cytundeb trwydded defnyddiwr yr ap rhwng y defnyddiwr a chyflenwr yr ap. Darllenwch y cytundeb preifatrwydd cysylltiedig cyn rhannu unrhyw wybodaeth.

Seibiannau byr i ofalwyr

Mae pawb yn haeddu seibiant o bryd i'w gilydd. Ry'n ni i gyd yn gwybod bod seibiant yn gallu bod yn fuddiol i'n hiechyd a'n lles. Serch hynny, gall fod yn haws dweud na gwneud i rai gofalwyr di-dâl. Gall fod yn anodd iawn cael hyd i ychydig bach o amser i chi eich hunan neu gael seibiant pleserus gyda'r sawl ry'ch chi'n gofalu amdano, neu hebdo.

Oeddech chi'n gwybod bod gennych chi hawl gyfreithiol i gael seibiant?

Yn 2021, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru [Strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl](#). Mae trydedd blaenoriaeth y strategaeth, 'helpu i fyw yn ogystal â gofalu', yn dweud:



'Rhaid i bob gofalwr di-dâl gael cyfle i gymryd seibiannau o'u rôl ofalu i'w galluogi i gynnal eu hiechyd a'u llesiant eu hunain yn ogystal â gofalu.'

Beth sy'n cael ei wneud i beri iddi fod yn haws i ofalwyr gael seibiant byr?

Mae Llywodraeth Cymru'n cydnabod ei bod yn bwysig cael seibiannau rheolaidd a phriodol. Bu iddi gomisiynu Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru i ymchwilio i seibiannau byr ar gyfer gofalwyr di-dâl. Yn 2021, cyhoeddodd ei chanfyddiadau mewn adroddiad, ['What a difference a Break Makes: A Vision for the Future of Short Breaks for Unpaid Carers in Wales'](#) (Saesneg yn unig).

Mae'r adroddiad hwn, a gwblhawyd gyda chymorth gofalwyr di-dâl, yn egluro'r rhwystrau sy'n atal gofalwyr rhag cael seibiant, ac yn disgrifio'r mathau o seibiannau sydd eu hangen ar ofalwyr.

Mae argymhellion yr adroddiad yn helpu i lywio'r ffordd y bydd Llywodraeth Cymru yn penderfynu ariannu seibiannau i ofalwyr nawr ac yn y dyfodol.



Cynllun Seibiannau Byr

Ym mis Ebrill 2022, cyhoeddodd Julie Morgan AS, y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol, y bydd Llywodraeth Cymru'n buddsoddi £9m mewn cynllun seibiannau byr dros y tair blynedd nesaf. Bydd hyn yn creu mwy o gyfleoedd i ofalwyr di-dâl gael seibiant o'u rôl ofalu.

Nod y Cynllun Seibiannau Byr yw:

- Cynyddu nifer y seibiannau byr sydd ar gael a sicrhau eu bod yn fwy hygyrch
- Darparu dewis o seibiannau ymatebol, hyblyg a phwrpasol
- Blaenoriaethu seibiannau byr a'u targedu at y rheiny y mae eu hangen fwyaf arnyn nhw

Disgwylir y bydd yn gwireddu'r canlyniadau a ganlyn:

- Bydd yn gwella lles gofalwyr a'r rheiny sy'n cael gofal
- Bydd gofalwyr yn fwy cydnerth ac yn gallu cynnal y berthynas ofalu
- Bydd mwy o gapasiti gan y byrddau partneriaeth rhanbarthol a'r trydydd sector i ddarparu seibiannau ymatebol, ataliol i ofalwyr

Beth yw seibiant byr?

Pan fyddwn ni'n meddwl am seibiant, bydd y rhan fwyaf ohonon ni'n meddwl am wyliau neu benwythnos oddi cartref. I lawer, ystyr seibiant yw gadael eich cartref, eich gwaith neu'ch bywyd bob dydd i orffwys neu i roi cynnig ar rywbeth newydd.

Serch hynny, dyw hi ddim bob amser yn hawdd i ofalwyr di-dâl gael seibiant yn y ffordd draddodiadol.

Yn ôl Llywodraeth Cymru, ystyr 'seibiant byr' yw:



'Unrhyw seibiant sy'n cryfhau a/neu'n cynnal perthynas ofalu anffurfiol ac yn gwella lles gofalwyr a'r bobl sy'n cael cymorth. Gellir cyflawni hyn drwy **wasanaeth, gweithgaredd** neu **eitem**.'

Mewn geiriau eraill, gall fod llawer o wahanol fathau o seibiannau byr, fel:

- cael cyfle i fwynhau hobi neu ddiddordeb
- treulio amser gyda ffrindiau neu aelodau o'r teulu
- cael hyfforddiant neu ddysgu sgiliau newydd
- ymuno â grŵp cymdeithasol, naill ai'n lleol neu ar-lein
- mynd am dro
- gwrando ar gerddoriaeth
- cael llonydd i ddarllen papur newydd
- cael cyfle i yfed paned gyfan o de cyn iddi oeri!

Bydd seibiant yn golygu rhywbeth gwahanol i bob un ohonon ni, ac fe allai'r rhestr hon fod yn ddi-ben-draw!

Rhestr wirio i gael seibiant:

- ✓ dewch o hyd i seibiant sy'n addas i chi
- ✓ dewiswch seibiant y gallwch chi elwa arno
- ✓ gwnewch yn siŵr ei fod yn gweithio i'r unigolyn neu'r bobl ry'ch chi'n gofalu amdano/amdani/amdanyn nhw, ac i unrhyw aelodau eraill o'ch teulu y mae'r sefyllfa ofalu'n effeithio arnyn nhw

Sut gallaf i gael seibiant byr?

Gall fod modd i chi drefnu seibiant eich hun gyda chymorth teulu a ffrindiau sy'n barod i'ch helpu. Fodd bynnag, os nad yw hyn yn bosibl a'ch bod chi'n ei chael yn anodd cael seibiant, mae pobl a gwasanaethau ar gael i'ch helpu chi.



Cerdyn Gofalwr a Cherdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion

Gwnewch gais i gael cerdyn gofalwr AM DDIM i ddefnyddio'r holl gyfleusterau hamdden a ddarperir gan y Cyngor, gan gynnwys aelodaeth campfa, pyllau nofio, a'r holl ddsbarthiadau a gweithgareddau a ddarperir gan y Cyngor. Ewch i dudalen 3 i gael mwy o wybodaeth am sut i wneud cais i gael cerdyn a'r manteision o gael cerdyn.

Mae'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol yn cydweithio â busnesau lleol a sefydliadau eraill i gael hyd i fuddion a gostyngiadau newydd i ddeiliad y Cerdyn Gofalwr.

Os oes gennych chi syniadau neu awgrymiadau o ran yr hyn yr hoffech chi allu defnyddio'r cerdyn ar ei gyfer, neu os gallwch chi ddarparu gwasanaeth i'w ychwanegu at ein rhestr o fuddion, fe hoffem glywed gennych.

Cysylltwch â ni drwy anfon e-bost at cysylltu@ceredigion.gov.uk neu drwy ffonio **01545 574200**

Seibiantgarwch



Weithiau, defnyddir y term seibiantgarwch (respitality) i ddisgrifio ffordd newydd o ddarparu seibiannau byr i ofalwyr di-dâl.

Yn wahanol i fodolau traddodiadol o ddarparu seibiant, mae'r model seibiantgarwch yn ceisio cysylltu gofalwyr â sefydliadau yn y sectorau lletygarwch, hamdden a thwristiaeth. Weithiau, gall sefydliadau yn y sectorau hyn ddarparu seibiannau byr hyblyg. Er enghraifft, yn ystod cyfnodau neu dymhorau tawel, gall gofalwyr a'r bobl a gynorthwyir ganddyn nhw ddefnyddio'r gwasanaethau a ddarperir ar adegau tawelach ac, weithiau, am bris gostyngedig.

Asesiad o anghenion gofalwr

Pwrpas asesiad o anghenion gofalwr yw dod o hyd i'ch anghenion chi fel gofalwr. Gall hyn gynnwys yr angen i gael seibiant. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cael seibiant, gall asesiad o anghenion gofalwr eich helpu chi i gael cymorth i gael seibiant.

Y Gwasanaethau Cymdeithasol sy'n cynnal yr asesiadau hyn, a byddant yn gofyn i chi ddweud 'beth sydd o bwys i chi'. Os gallwch chi egluro pa fath o seibiant sydd ei angen arnoch chi, bydd yn helpu i wella canlyniadau'r asesiad.

(Gallwch chi ddarllen mwy am sut i ofyn i gael asesiad o anghenion gofalwr a sut i baratoi ar ei gyfer ar dudalen 29.)

I drefnu asesiad o anghenion gofalwr, cysylltwch â Phorth Gofal y Gwasanaethau Cymdeithasol drwy ffonio **01545 574000**.

Gofalwyr Ceredigion Carers (GCC)

Mae Gofalwyr Ceredigion yn darparu gwasanaeth allgymorth ar gyfer gofalwyr di-dâl o bob oed. Gall:

- eich helpu chi i benderfynu pa fath o seibiant sydd ei angen arnoch chi
- cydweithio â chi i ymchwilio i ffynonellau arian a allai gynnwys seibiannau
- darparu gofal amgen dros dro neu yn y tymor byr

Cadwch lygad am hyn – bydd cronfa seibiannau byr Gofalwyr Ceredigion yn agor yn ddiweddarach eleni. Cewch fwy o newyddion maes o law.



Cysylltwch â Gofalwyr Ceredigion i gael mwy o wybodaeth:

☎ **03330 143 377**

✉ ceredigion@credu.cymru

🌐 gofalwyrceredigion.cymru

Seibiannau'r elusen Carefree

Sefydliad elusennol sy'n darparu seibiannau am ddim mewn gwstai i ofalwyr di-dâl yw Carefree.

Mae gwstai'n rhoi noson neu ddwy am ddim i ofalwr a chydymaith (oedolyn neu blentyn), yn ogystal â brecwast am ddim weithiau. Mae Carefree yn hysbysebu'r cynnig hwn ar ei wefan. Yr unig gostau y mae'r gofalwr yn gyfrifol amdanynt nhw yw'r costau teithio a ffi weinyddol o £25 a ddefnyddir i helpu i gynnal yr elusen.

I fod yn gymwys i gael seibiant am ddim, rhaid eich bod chi:

- yn 18 oed neu'n hŷn
- yn ofalwr di-dâl amser llawn (30+ awr yr wythnos)
- yn gallu trefnu gofal interim (ni allwch fynd â'r sawl sy'n cael gofal gyda chi)
- yn gallu talu am eitemau ychwanegol (ffi weinyddol, cludiant, bwyd, yswiriant teithio, ac ati)

Bwriedir i'r seibiannau hyn fod yn gyfle i chi dreulio ychydig o amser i ffwrdd oddi wrth eich cyfrifoldebau gofalu. Mae croeso i chi fynd â rhywun arall gyda chi, ond nid y sawl ry'ch chi'n gofalu amdano. Os ydych chi am deithio ar eich pen eich hun, gallwch chi wneud hynny hefyd.

Bydd rhaid i chi gofrestru â Carefree i weld y seibiannau sydd ar gael ac i drefnu seibiant. Gallwch chi wneud hyn ar wefan yr elusen. Gallwch chi hefyd gysylltu â Gofalwyr Ceredigion er mwyn iddo eich atgyfeirio ar eich rhan.

Pan fyddwch chi wedi cofrestru â Carefree, bydd modd i chi weld cannoedd o westai ledled y Deyrnas Unedig.

I gofrestru i gael seibiant neu i gael mwy o wybodaeth, ewch i carefreespace.org/take-a-break

Neu cysylltwch â Gofalwyr Ceredigion i gael cymorth 03330 143 377

Yn ddiweddar, bu i ofalwr a gynorthwyir gan Tracey Patrick o Gofalwyr Ceredigion fanteisio ar seibiant Carefree. Dywedodd:

Fe wnes i gwrdd ag un o'm merched oherwydd doedden ni ddim wedi gweld ein gilydd ers cyn y cyfnod clo. Fe wnaethon ni aros yng Ngwesty a Sba'r Ashford gan ei bod hi'n byw yn Folkestone. Roedd yn fendigedig cwrdd â hi a defnyddio cyfleusterau'r gwesty. Roedd yn bleserus dros ben, ac mae gan y ddwy ohonon ni atgofion i'w trysori. Diolch yn fawr am eich cymorth a'ch caredigrwydd i wireddu'r cyfan xx

Carefree

YN CEFNOGI GOFALWYR YNG NGBEREDIGION

Gall fod yn werth chweil gofalu am berthynas neu ffrind sydd â salwch neu anabledd, ond gall hefyd fod yn brofiad anodd iawn. Os ydych yn gofalu am rywun, yng Ngheredigion gallwch gael mynediad at amrediad o gymorth, a ddarperir gan Gofalwyr Ceredigion Carers (GCC).

Mae'n cynnwys:

- Rhoi gwybodaeth, cyngor a chymorth emosiynol i unigolion
- Gweithgareddau grŵp, megis hyfforddiant a chyfleoedd cymdeithasol
- Helpu cael mynediad at gymorth i gael seibiant o'r rôl gofal, gan gynnwys gofal seibiant

✉ ceredigion@credu.cymru 🌐 gofalwyrceredigion.cymru

Ffoniwch ni ar **03330 143 377** am ragor o wybodaeth.

GRWPIAU CEFNOGI A SESIYNAU GALW HEIBIO

Caffi Gofalwyr - Dewch am wybodaeth, cefnogaeth, sgwrs gyda gofalwyr eraill a'n tîm allgymorth cyfeillgar. Dewch ar eich pen eich hun neu gyda'r person yr ydych chi'n gofalu amdanynt. Arhoswch am banded neu am y sesiwn gyfan!

SESIWN GALW HEIBIO CAFFI GOFALWYR YNG NGBANOLFAN

DYFFRYN, ABERPORTH Dydd Mercher 1af o'r mis, 1:30pm - 3:30pm

SESIWN GALW HEIBIO CAFFI GOFALWYR YN RAY CEREDIGION,

ABERAERON Yr 2il Dydd Mercher o'r mis, 12pm - 2:30pm

SESIWN GALW HEIBIO CAFFI GOFALWYR YM MHLAS ANTARON,

ABERYSTWYTH Y 4ydd Dydd Iau o'r mis, 2pm - 3:30pm

CROESO
I BAWB

CANU AM HWYL

Yn cydweithio â HAHAV, mae Gofalwyr Ceredigion Carers yn cynnal grŵp canu hwylus a chyfeillgar ar gyfer ofalwyr.

Pob yn ail ddydd Gwener 11 – 12.30 ym Mhlas Antaron, Aberystwyth mewn cydweithrediad gyda HAHAV.

Cysylltwch ag Iona **07833 647234** neu ionasawtell@yahoo.co.uk

GRŴP CYMRAEG

Zoom– Cefnogaeth gan gyd-ofalwyr trwy gyfrwng yr iaith Gymraeg.

Dydd Llun 1af o'r mis, 2pm - 3pm.

Cysylltwch â sue.lee@credu.cymru am ragor o wybodaeth.

CEFNOGAETH GAN GYD-OFALWYR

Zoom - Sgwrs ar-lein anffurfiol a chefnogaeth gan gyd-ofalwyr.

Dydd Iau 1af a'r 3dd o'r Mis, 2pm – 3pm.

Cysylltwch â sue.lee@credu.cymru am ragor o wybodaeth.

CYFARFOD RHINI I BLANT A PHOBL IFANC Â PDA

I rieni a gofalwyr plant a phobl ifanc gyda'r proffil osgoi gofynion (PDA) o fewn awtistiaeth.

3ydd dydd Gwener o'r Mis, 12.30pm – 2pm ym Mhlas Antaron, Aberystwyth.

Cysylltwch â mandy@credu.cymru am ragor o wybodaeth.

SEIBIANNAU BYR – BETH FYDDAI'N GWEITHIO I CHI?



Ry'n ni wrthi'n cynllunio ar gyfer y misoedd i ddod, a bydden ni wrth ein bodd o glywed pa fath o weithgareddau neu ddigwyddiadau fyddai'n eich helpu chi i gael seibiant ac adennill eich nerth.

I gymryd rhan, llenwch yr holiadur hwn erbyn 30 Ebrill, naill ai ar-lein neu drwy ei ddychwelyd at **RHADBOST CREDU**. Does dim angen stamp!

Hoffem eich gwahodd i dreulio ychydig funudau cyn llenwi'r holiadur yn ystyried eich anghenion, eich breuddwydion, a sut gallem ni geisio'ch helpu chi. Amdanoch chi, ie chi, mae'r holiadur hwn. Gall fod yn anodd treulio amser yn meddwl amdanoch chi eich hun i ddechrau, ond rhowch gynnig arni. Beth am wneud paned a meddwl neu synfyfrio am y gweithgareddau a fyddai'n eich cynorthwyo chi i adennill eich nerth, i ymlacio ac i gael hoe? Beth ydych chi wastad wedi dyheu am roi cynnig arno?

1. Ym mha ardal ydych chi'n byw?

- Gogledd Ceredigion
- Canol Ceredigion
- De Ceredigion

2. Ar ba ddyddiau ac amseroedd ydych chi ar gael?

	bore	prynhawn	Gyda'r nos
Dydd Llun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dydd Mawrth	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dydd Mercher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dydd Iau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dydd Gwener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dydd Sadwrn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dydd Sul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Pryd fyddai'r adeg orau i'r gweithgareddau ddigwydd?

- yn ystod tymor yr ysgol
- yn ystod gwyliau'r ysgol
- ar benwythnosau
- ar ddyddiau'r wythnos
- does dim gwahaniaeth gen i

4. Sut byddech chi'n hoffi i'r gweithgaredd eich cynorthwyo chi?

- yn gorfforol
- yn greadigol
- drwy gefnogi lles meddwl
- drwy gysylltu ag eraill
- drwy gysylltu â byd natur
- drwy fod yn gyfle i ymlacio
- drwy strategaethau ymdopi

5. Pa fath o weithgareddau byddech chi'n hoffi rhoi cynnig arnyn nhw?

Corfforol

- padlfyrddio
- cerdded
- ioga wrth badlfyrddio
- ioga
- pilates
- caiacio
- dringo dan do
- sesiwn mewn campfa gyda grŵp bach
- nofio mewn dŵr oer
- sglefrolio



5. Pa fath o weithgareddau byddech chi'n hoffi rhoi cynnig arnyn nhw?

Creadigol

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> crochenwaith | <input type="checkbox"/> gweithdy gwnïo |
| <input type="checkbox"/> gwehyddu basgedi | <input type="checkbox"/> gweithdy canu |
| <input type="checkbox"/> gweithdy coginio | <input type="checkbox"/> clwb llyfrau/ffilmiau |
| <input type="checkbox"/> argraffu sgrin | <input type="checkbox"/> celf a chrefft |
| <input type="checkbox"/> crefftau coedwig | |

Lles meddwl/ymlacio

- ymwybyddiaeth ofalgar
- technegau ymlacio
- ioga/anadlu
- grŵp clonc i ofalwyr

Cysylltu â byd natur

- grŵp garddio
- grŵp cerdded/crefft coedwigoedd
- therapi adar

Strategaethau ymdopi

- cwrs cydnerthedd
- hunaneiriolaeth

Cysylltu ag eraill

- ðgrŵp clonc

6. A fyddai'n well gennych chi gael sesiynau blasu ar gyfer amrywiaeth o weithgareddau, neu a ydych chi'n gwybod y bydd rhai gweithgareddau'n bendant yn ateb eich gofynion chi?

- sesiynau blasu byr
- sesiynau sy'n para cyfnod hirach o rai wythnosau neu fisoedd

7. A oes unrhyw weithgareddau eraill ar eich meddwl chi?

Efallai na fydd modd i ni ariannu na threfnu popeth, ond fe allai fod modd i ni eich rhoi chi ar ben ffordd.

Rhwygwch y dudalen hon o'r cylchgrawn, ei rhoi mewn amlen â'r cyfeiriad **RHADBOST CREDU** arni, a'i rhoi yn y post. Does dim angen stamp.

Diolch yn fawr am gymryd rhan.

Tim GCC



Cadwch lygad ar ein tudalen Facebook a'n gwefan i gael gwybodaeth am weithgareddau a digwyddiadau sydd yn yr arfaeth.

Gallwch chi hefyd ddod i wybod am ein cynlluniau yn rhifynnau nesaf y Cylchgrawn i Ofalwyr a thrwy ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr (gweler tudalen 32).





Dweud Eich Dweud Ceredigion

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn ymestyn croeso i bawb gael cyfle i gymryd rhan mewn siapio dyfodol Ceredigion.

Bydd Dweud Eich Dweud Ceredigion yn eich helpu i ddod o hyd i ymarferion ymgysylltu ac ymgynhori sydd o ddidordeb i chi a chymryd rhan ynddynt.

Gallwch chi rannu'ch syniadau a dylanwadu ar benderfyniadau sy'n bwysig yn eich ardal chi. Gallwch hefyd ddilyn ymarferion wrth iddynt ddatblygu a gweld sut mae eich barn yn gwneud gwanhaniaeth.

Trowch at dweudeichdweud.ceredigion.gov.uk i gofrestru a chymryd rhan.



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



TV LICENSING

**RHYBUDD
SGAM**



Fel nifer o sefydliadau mawr eraill mae Trwyddedu Teledu yn darged amlwg i dwyllwyr. Mae nifer o negeseuon e-bost twyllodrus yn cynnwys nodweddion sy'n gwneud iddyn nhw edrych yn rhai go iawn, yn aml mae arwyddion y dylech chi gadw llygad amdany'n nhw sy'n datgelu twyllwyr. Isod mae rhestr o'r prif bethau i edrych amdanynt:

- 1 Pwy sy'n anfon y neges** - Mae negeseuon e-bost go iawn gan Trwyddedu Teledu yn dod gan donotreply@tvlicensing.co.uk neu donotreply@spp.tvlicensing.co.uk.
- 2 Rhan o'ch cod post** - Os ydych chi wedi rhoi manylion eich cod post i Trwyddedu Teledu, bydd eu negeseuon e-bost yn cynnwys rhan o'ch cod post a/neu'r enw sydd ar y drwydded.
- 3 Chwilio am eich enw** - Os ydych chi wedi rhoi eich enw i Trwyddedu Teledu, byddan nhw wastad yn eich galw chi wrth eich cyfenw a'ch teitl. Ni fydd yr wybodaeth honno gan dwyllwyr fel arfer. Felly, cadwch lygad am negeseuon e-bost sy'n cyfeirio atoch fel "Annwyl Gleient" neu "Annwyl Gwsmer" – neu ddim ond yn defnyddio eich cyfeiriad e-bost (neu ran ohono).
- 4 Sillafu a gramadeg** - Edrychwch am bethau fel cysylltnodau ac atalnodau mewn manau rhyfedd. Byddwch yn amheus os oes camgymeriadau yn yr e-bost gyda phriflythrennau neu gamgymeriadau gramadegol eraill, fel atalnodau llawn ar goll – gallai hyn fod yn dwyll.
- 5 Gwirio'r dolenni** - Byddwch yn wyliadwrus o negeseuon e-bost sy'n addo arian/ad-daliadau, e.e., brawddegau fel "cliciwch isod i gael eich ad-daliad", yna cais am fanylion cerdyn credyd neu fanylion banc (ni fyddai Trwyddedu Teledu yn prosesu ad-daliad fel hyn). Gwiriwch y dolenni sydd mewn e-bost cyn clicio neu dapio arny'n nhw.

Ydych chi'n poeni eich bod chi eisoes wedi ysgrifennu eich manylion ar safle amheus? Dylech:

- oddweud wrth Action Fraud neu eu ffonio ar **0300 123 2040**
- osiarad â'ch banc ar unwaith os oedd hyn yn cynnwys manylion eich cerdyn neu eich cyfrif banc

Am ragor o wybodaeth am sgamiau Trwyddedu Teledu, ewch i: bit.ly/TVLscams

Am gymorth cyffredinol sy'n ymwneud â Trwyddedu Teledu fel diweddarau eich manylion, prynu neu ddiweddarau trwydded, ewch i: tvlicensing.co.uk

Mae ein swyddfa yn Stryd Napier bellach ar gau ond rydym yn dal ar agor.



Ceredigion

Ac mae yna lawer o ffyrdd i gysylltu.



Mae ein Llinell Gyngor ar agor bob dydd Llun, dydd Mercher a dydd Iau, 10yb – 1yp. Ffoniwch **01239 621974 / 01970 612817**



Gallwch anfon **neges destun neu WhatsApp i 0778 236 1974** (sylwch na allwn dderbyn galwadau ar y rhif hwn) neu e-bost **gofyn@cabceredigion.org**



Os ydych chi ar facebook, gallwch **anfon neges atom o'n tudalen facebook** – chwiliwch amdano **@cabceredigion**



Rydym hefyd yn cynnig **apwyntiadau wyneb yn wyneb mewn lleoliadau cymunedol** dros y sir.



Mae ein post yn cael ei ailgyfeirio felly **gallwch ddal i anfon post (ond nid ei ddsbarthu â llaw)** i Cyngor ar Bopeth Ceredigion, Stryd Napier, Aberteifi SA43 1ED



Defnyddiwch y cod QR hwn i fynd yn syth i'n gwefan a ffynonellau cyngor eraill neu ewch i **www.cabceredigion.org**



Trowch at wefan newydd Taliad Uniongyrchol Cyngor Sir Ceredigion:

Os ydych chi neu rywun rydych yn gofalu amdano yn cael cymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol, gallwch wneud cais am daliadau uniongyrchol. Mae'r rhain yn gadael i chi ddewis a phrynu'r gwasanaethau sydd eu hangen arnoch chi eich hun, yn hytrach na'u cael gan eich cyngor.

Mae'r wefan yn esbonio:

- ✔ Beth yw Taliadau uniongyrchol
- ✔ Beth yw Cynorthwyr Personol (CP)
- ✔ Sut y gallwch gyflogi CP



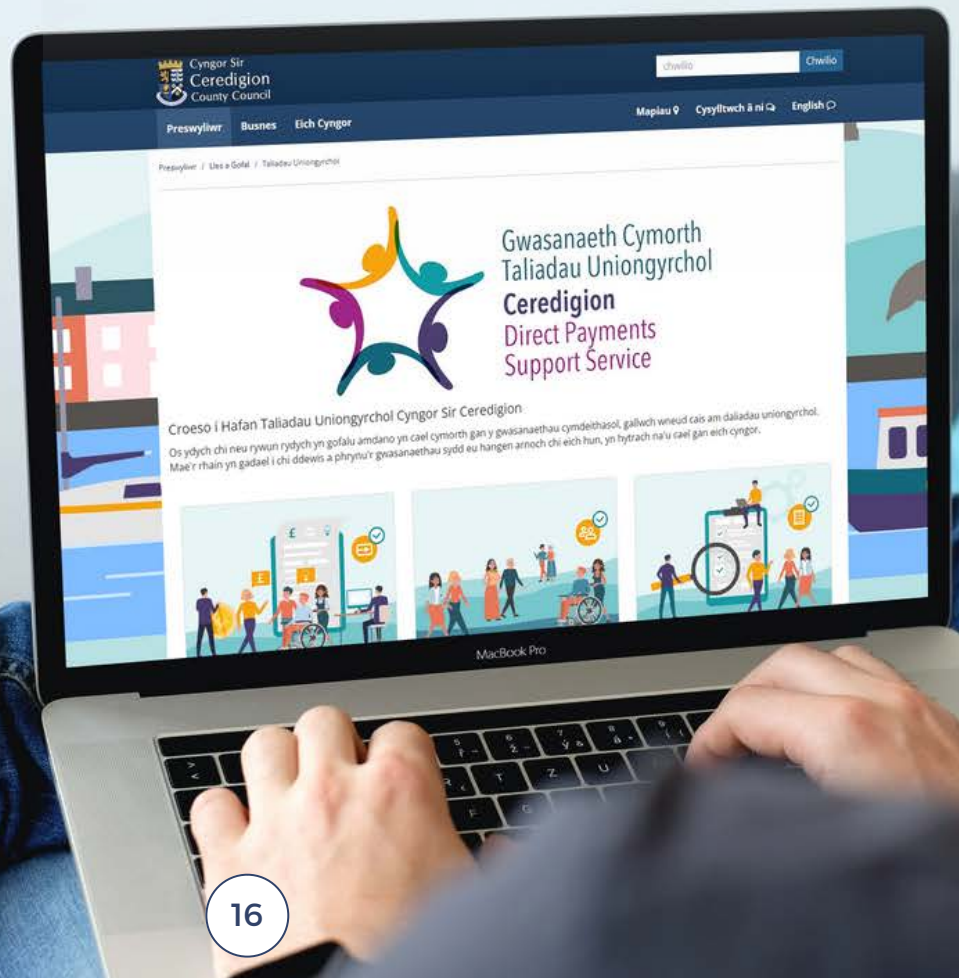
Fe welwch hefyd:

- ✔ Swyddi gwag CP presennol a hyfforddiant ar-lein
- ✔ Newyddion a diweddariadau rheolaidd
- ✔ Cysylltiadau a dolenni defnyddiol



ceredigion.gov.uk/preswylwr/lles-a-gofal/taliadau-uniongyrchol/

SGANIWCH FI



Newyddion y Cysylltwyr Cymunedol



Drwy gydol y gaeaf, mae tîm Ceredigion o Gysylltwyr Cymunedol wedi bod yn brysur yn cydweithio â CAVO a grwpiau cymunedol ledled y sir i sefydlu Mannau Croeso Cynnes.

Mannau cynnes, diogel yw'r Mannau Croeso Cynnes, ac maen nhw'n croesawu pobl o bob oed am ddim. Mae rhai ohonyn nhw hefyd yn darparu diodydd poeth, byrbrydau a gweithgareddau.

Mae'r cynnydd yng nghostau ynni wedi effeithio ar lawer o bobl ledled Cymru, ac mae rhai ohonyn nhw'n methu â fforddio cadw'u cartrefi'n gynnes. I gynorthwyo'r bobl hyn, mae Llywodraeth Cymru wedi darparu rhywfaint o arian i grwpiau cymunedol er mwyn iddyn nhw agor eu drysau a chynorthwyo pobl dros fisoedd y gaeaf.

Mae caffis, eglwysi, canolfannau cymunedol, neuaddau pentref, llyfrgelloedd a siopau llyfrau ledled y sir wedi agor eu drysau ac estyn croeso i bobl o bob oed.

Mae'r Mannau Croeso Cynnes hefyd wedi darparu mannau cymdeithasol lle gall pobl ddod ynghyd, ac mae pobl wedi meithrin cyfeillgarwch ynddyn nhw. Mae nifer dda o bobl wedi dod i rai o'r mannau croeso cynnes, ac maen nhw wedi cael gafael ar fwy o arian i barhau i agor eu drysau ar ôl i fisoedd oer y gaeaf ddod i ben.

Caffi Cymunedol y Borth yw un o'r mannau cynnes a fydd yn parhau i agor bob dydd Gwener rhwng 9.00am a 3.30pm. Dywedodd Sarah Kendall, Cysylltydd Cymunedol Gogledd Ceredigion: *"Mae'r Mannau Croeso Cynnes yn dod â chymunedau ynghyd. Mae'n fendigedig gweld pobl yn dod at ei gilydd, a'r holl wirfoddolwyr yn cynorthwyo eu cymuned."*

I gael gwybod pa Fannau Croeso Cynnes fydd yn parhau i agor, ewch i:



bit.ly/mannaucynnes



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Roedd

42

o Fannau Croeso Cynnes
ar draws Ceredigion

Yr hyn a wnaethom...

Mae'r Cysylltwyr
Cymunedol wedi:

rhannu

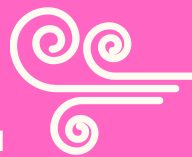
150



panel adlewyrchu
i'w gosod tu ôl i
reiddiaduron

rhannu

300



dyfais i
atal
drafftiau

rhannu

60

bwlb golau
sy'n rhad
ar ynni



rhannu

50

blanced



Os hoffech chi siarad â'ch Cysylltydd Cymunedol lleol chi i gael gwybod pa gymorth sydd ar gael i chi neu i rywun ry'ch chi'n ei adnabod, ffoniwch

☎ 01545 574200

neu e-bost

✉ cysylltu@ceredigion.gov.uk

Beth sy'n digwydd yn fy ardal i?

Mae'r Cysylltwyr Cymunedol yn treulio'u hamser yn meithrin cysylltiadau cymunedol, yn cynorthwyo'r cymunedau lle maen nhw'n gweithio, ac yn cydweithio â phobl i ddatblygu rhwydweithiau, grwpiau, gweithgareddau a digwyddiadau amrywiol.

Mae'r holl Gysylltwyr Cymunedol yn cynnal sesiynau galw heibio rheolaidd, sydd ar agor i bawb, felly ni fydd angen gwneud apwyntiad. Beth am alw i mewn gyda'ch Cysylltydd lleol i gael gwybod am yr hyn sy'n digwydd yn eich ardal chi?

Sam Henly - Aberystwyth

Piciwch i mewn i weld Sam yn yr Ystafell Gymunedol yn **Tesco, Aberystwyth, bob 2il ddydd Gwener y mis**, rhwng 1pm a 3pm.

Gallwch ei weld yn Llyfrgell Aberystwyth hefyd, ar **ddydd Gwener olaf bob mis**, rhwng 11am ac 1pm.

Sarah Kendall - Gogledd Ceredigion (Borth)

Gyda Sam, gallwch gyfarfod â Sarah **bob dydd lau cyntaf y mis**, yn **Eglwys Sant Paul Aberystwyth** rhwng 11am ac 1.30pm.

Bydd Sarah yn cyhoeddi mwy o ddyddiadau cyn bo hir hefyd.

Enfys James - Aberaeron

Gallwch gyfarfod ag Enfys yn **Ilyfrgell Ceinewydd** ar **ddydd lau cyntaf bob mis** rhwng 3:30pm a 5:30pm.

Gallwch alw i weld Enfys hefyd yn **Ilyfrgell Aberaeron** rhwng 2:30pm a 4:30pm ar y **3ydd dydd lau o bob mis**.

Sian Salcombe - Llamedd a Llandysul

Galwch heibio Sian yn **Ilyfrgell Llamedd**, ar y **trydydd dydd lau o bob mis**. Bydd hi yno rhwng 2pm a 4pm.

Bydd Sian hefyd yn **Ilyfrgell Llandysul** ar y **trydydd dydd lau bob mis** rhwng 10am a 12pm.

Diane Williams - Tregaron

Bydd Diane yn cyhoeddi dyddiadau galw i mewn yn ardal Tregaron yn fuan.

Carys Owens - Aberteifi

Gallwch ymweld â Carys ar **ddydd Mawrth olaf bob mis** yn **Ilyfrgell Aberteifi**, rhwng 10am a 12pm.



Cyhoeddir rhagor o ddyddiadau ac amseroedd cyn bo hir, a gallwch gael gwybod am yr hyn sy'n digwydd ar dudalen Facebook y cyngor: [@CSCeredigion](#)

Ydych chi'n poeni am eich biliau ynni?

Mae cynllun Nyth Cartrefi Clyd Llywodraeth Cymru gweithio i wneud cartrefi yng Nghymru yn gynhesach ac yn fwy ynni effieithlon i fyw ynddynt.

Mae'r cynllun Nyth yn ceisio cefnogi pobl yng Nghymru sy'n byw ar incwm is sy'n derbyn budd-dal prawf modd neu'n byw gyda chyflwr anadlol, cylchrediad y gwaed neu iechyd meddwl.

Mae Nyth yn cynnig amrywiaeth o gyngor diduedd am ddim, ac os ydych yn gymwys, cewch becyn o welliannau effeithlonrwydd ynni i'r cartref am ddim, fel boeler newydd, gwres canolog, inswleiddio, neu baneli solar. Gall hyn leihau eich biliau ynni a gall fod o fudd i'ch iechyd a'ch llesiant.

Rhadffôn: 0808 808 2244


Ewch i: nyth.llyw.cymru

Gostyngiadau Ynni a Grantiau Eraill

Mae rhai cynlluniau yng Ngheredigion y gallech fanteisio arnynt efallai er mwyn helpu i ostwng cost eich biliau ynni a gwella effeithlonrwydd ynni eich cartref. Y cynlluniau hyn yw:


Cyllid Cymhwysedd Hyblyg ECO4


Lansiwyd ECO4 yn 2022 a bydd yn rhedeg tan fis Mawrth 2026. Prif amcan ECO4 yw lleihau tlodi tanwydd drwy wella'r stoc tai lleiaf ynni-efieithlon a feddiannir gan aelwydydd incwm isel, agored i niwed a thlodi tanwydd, gan helpu i ddiwallu ymrwymadau tlodi tanwydd a sero carbon net y Llywodraeth. Gallwch weld manylion y cais am gyllid ECO4 ar wefan y cyngor:

 bit.ly/3I902JL


Cartrefi Cynnes Ceredigion

Cyngor Effeithlonrwydd Ynni a Mwyafu Incwm Bydd ymgynghorwyr ar fudd-daliadau ac ynni profiadol o Gymorth ar Bopeth yn rhoi cymorth unigol i ddeiliaid tai ac yn eu helpu i gael gafael ar gyllid neu gynyddu eu hincwm ynghyd â chymorth ymarferol ynghylch defnyddio ynni a sicrhau cartref cynhesach. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Chyngor ar Bopeth Ceredigion:

 **01239 621974**

 ask@cabceredigion.org

Ceredigion Cynnes (*Cronfa Cartrefi Cynnes ar Gyfer Systemau Gwres Canolog am y Tro Cyntaf*) Cynlluniwyd y cynllun i helpu preswylwyr sydd heb systemau gwres canolog, i ddarparu cynhesrwydd fforddiadwy mewn cartrefi aneffeithlon o ran ynni, ac i leihau biliau tanwydd aelwydydd.

 bit.ly/3Fpi7tY

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y cynlluniau hyn a'r gofynion cymhwyso ar wefan y cyngor:

 bit.ly/3nplPNZ

Neu gallwch gysylltu â Gwasanaeth Tai y cyngor ar **01545 572105** a thrwy eu ffurflen gyswllt ar-lein : bit.ly/3IKm6KW

Hefyd, mae nifer o gynlluniau disgownt y Llywodraeth a grantiau ar gael i helpu pobl gyda'u biliau, y gallech fod yn gymwys i'w cael. Gallwch weld rhestr o'r cynlluniau hyn yma:

 bit.ly/3YX20e4

Effeithlonrwydd ynni



GOV.UK

I gael cyngor diduedd ac annibynnol i'ch helpu i leihau eich biliau ynni, gwneud eich cartref yn gynhesach, cynllunio gwelliannau i'ch cartref a gwneud eich cartref yn wyrddach gallwch ymweld â **thudalen we Gwella Effeithlonrwydd Ynni** (*Saesneg yn unig*) Llywodraeth y DU.



www.gov.uk/improve-energy-efficiency

I gael help i ddefnyddio'r gwasanaeth ar-lein, ffoniwch **0800 444 202**

**energy
saving
trust**

Mae'r **Ymddiriedolaeth Arbed Ynni** yn sefydliad annibynnol sy'n gweithio i fynd i'r afael â'r argyfwng hinsawdd. I gael gwybodaeth am sut i wneud eich cartref yn fwy ynni-effeithlon a lleihau eich allyriadau carbon, ewch i wefan **Energy Saving Trust** (*Saesneg yn unig*).



energysavingtrust.org.uk


**WARM WALES
CYMRU GYNNES**

Mae **Cymru Gynnes** yn Gwmni Buddiannau Cymunedol sy'n gallu cynnig cyngor ynni a'ch helpu i wneud cais am grantiau. Ewch i **wefan Cymru Gynnes** am ragor o wybodaeth



warmwales.org.uk/cy

Cofrestr gwasanaethau blaenoriaethol

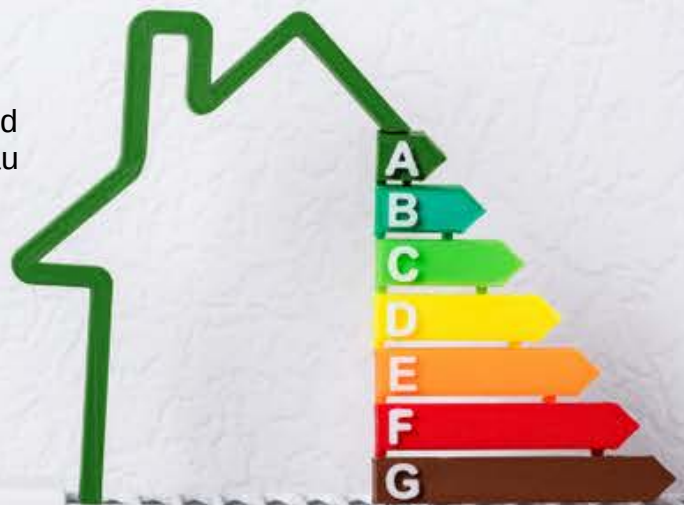
Mae'r Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol yn wasanaeth cymorth rhad ac am ddim y mae Cyflenwyr Ynni a gweithredwyr rhwydwaith yn ei gynnig i helpu pobl mewn sefyllfaoedd bregus. Mae pob un yn cadw ei gofrestr ei hun.

I gofrestru ar gyfer y Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol bydd angen i chi gysylltu â'ch cyflenwyr cyfleustodau yn uniongyrchol. Gellir dod o hyd i'w manylion cyswllt naill ai ar eu gwefannau neu ar y biliau a anfonir atoch.

Mae rhagor o wybodaeth am y Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol a'r cymorth y gallech ei gael ar gael ar **dudalen we Ofgem**.



bit.ly/CGBOfgem





Prifysgol Bangor – astudio manteision gwasanaeth cymorth dydd (TRIO)

Arweinydd yr ymchwil – Dr Gill Toms

Mae gofalwyr teuluol di-dâl yn chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi pobl ag anghenion gofal a chefnogaeth cymhleth. Mae gofalwyr teuluol wedi dweud bod seibiannau byr yn flaenoriaeth allweddol. Gall seibiannau byr helpu gofalwyr teuluol i gael bywyd ochr yn ochr â gofalu. Mae pandemig y Coronafeirws wedi amlygu pa mor bwysig yw seibiannau byr o ran cefnogi llesiant gofalwyr a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt.

Roedd y [project hwn a ariannwyd gan Ymchwil Gofal Iechyd Cymru](#) (cyfeirnod; SGC-19-1608) yn archwilio gwasanaeth cefnogi dydd (o'r enw TRIO) ar gyfer gofalwyr teuluol a phobl sy'n byw gyda dementia. Roeddem am ddarganfod pa werth ychwanegol a grëwyd gan y gwasanaeth hwn.

Yn gyntaf, gwnaethom gyfwrdd pobl i ddarganfod sut roedd y gwasanaeth yn creu canlyniadau da i bobl sy'n byw gyda dementia, gofalwyr teuluol a'r gofalwyr TRIO a ddarparodd y seibiannau byr. Edrychwyd hefyd mewn papurau ac adroddiadau cyhoeddedig i weld yr hyn yr oedd astudiaethau blaenorol wedi'i nodi.

Dau bennawd oedd:

1. Roedd yn bwysig bod pobl sy'n byw gyda dementia yn cael eu 'cydweddu' â gofalwyr TRIO. Roedd hyn yn golygu eu bod yn hoffi pethau tebyg. Roedd hyn yn eu helpu i feithrin perthynas dda. Mae TRIO yn seiliedig ar fodel cefnogi [Cysylltu Bywydau](#) ac mae 'cydweddu' yn rhan allweddol o'r model hwn.
2. Crëwyd perthynas ofalgar tair ffordd. Roedd hyn yn cynnwys y gofalwr teulu, y sawl sy'n byw gyda dementia a'r gofalwr TRIO. Buddsoddodd pob unigolyn yn y berthynas hon ac roedd pobl



yn meddwl bod y berthynas hon wedi arwain at ganlyniadau da. Mae hyn yn ddiddorol gan fod ymchwil seibiant byr yn aml wedi canolbwyntio ar berthynas ddwy ffordd.

Nesaf, fe wnaethom ofyn i bobl lenwi holiaduron er mwyn i ni allu mesur y canlyniadau a brofodd pobl yn TRIO. Yna fe wnaethom ddefnyddio gwerth ariannol i'r canlyniadau hyn gan ddefnyddio dull o'r enw Adenillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad. Gwelsom fod TRIO wedi cynhyrchu mwy o werth nag a gostiodd i ddarparu'r gwasanaeth. Mae hyn yn awgrymu y gall gwasanaethau cefnogi dydd fel TRIO fod yn werth da am arian. Crëwyd y gwerth mwyaf i bobl sy'n byw gyda dementia. Teimlai'r unigolion hyn yn fwy hyderus a gwnaethant gyfeillgarwch/perthynas newydd.

Astudiaeth fach oedd hon, ac mae angen inni wneud mwy o broiectau ac ar raddfa fwy i fod yn hyderus ynghylch faint o werth cymdeithasol sy'n cael ei greu gan gefnogaeth dydd a gwasanaethau seibiant byr eraill yn y gymuned.

I gael mwy o wybodaeth am Dr Toms ac ymchwil Prifysgol Bangor, ewch i:

 www.bangor.ac.uk/cy/gwyddorau-meddygol-iechyd



Astudiaeth Ymchwil Glinigol - Dementia

Mae Ysgol Feddygaeth Prifysgol Abertawe yn chwilio am wirfoddolwyr ymchwil.

Mae astudiaeth ymchwil newydd yn gwerthuso lefelau hormon stumog o'r enw ghrelin mewn pobl â dementia.

Byddwch yn derbyn yr holl ofal sy'n gysylltiedig efo'r astudiaeth heb unrhyw gost a gallwn talu costiau teithio.

Byddwch yn gymwys os ydych:

- ✓ Yn ddyn neu'n fenyw 60 oed neu'n hŷn
- ✓ Yn gyffredinol iach NEU
- ✓ Wedi cael diagnosis o glefyd Alzheimer, clefyd Parkinson, neu Dementia Corff Lewy
- ✓ Rydych yn fodlon ateb holiaduron a rhoi ychydig o waed

Ffoniwch: 01792 530819

Neu e-bost: clinical.research@wales.nhs.uk / kathie.wareham@wales.nhs.uk

Circulating ghrelin as a biomarker for dementias (IRAS 288862, fersiwn 1.0, 08/12/2022;REC 21/WA/0049)



Helpu Jointly y rhai sy'n rhannu gofal di-dâl i olrhain apwyntiadau a meddyginiaeth, trefnu tasgau gofalu a chynllunio ar gyfer argyfyngau.



Lawrlwythwch yn jointlyapp.com



Llyfrau lluniau

Mae pobl nad ydyn nhw'n hoffi darllen, neu bobl sy'n methu darllen, yn aml yn dda am ddarllen lluniau.

I helpu i oresgyn problemau cyfathrebu o ran materion pwysig ac anodd, mae'r elusen, **Books Beyond Words**, yn cynhyrchu llyfrau lluniau i oedolion a phlant ag anableddau dysgu.

Heb fod unrhyw eiriau ynddyn nhw o gwbl, mae'r llyfrau lluniau'n trin a thrafod teimladau a chydberthnasau, yn ogystal â rhannu gwybodaeth. Drwy luniau, mae'r llyfrau'n ceisio grymuso pobl ag anableddau dysgu a'u helpu i oresgyn rhwystrau drwy gael gafael ar y gofal a'r cymorth iawn.

Mae dros 60 o lyfrau i ddewis o'u plith sy'n trafod:


- cyfleoedd a phrofiadau o ddydd i ddydd
- pethau sydd ar fin digwydd, fel ymweld â'r ysbyty neu ymddangos gerbron llys
- dewisiadau bywyd, fel cael perthynas neu gytuno i gael llawdriniaeth
- pethau sydd eisoes wedi digwydd, fel camdriniaeth neu golli rhywun ry'ch chi'n ei garu.

Mae'r holl lyfrau i'w gweld ar wefan Books Beyond Words. Mae rhai llyfrau ac adnoddau ar gael i'w gweld am ddim, ond mae'n rhaid talu am eraill sydd ar gael i'w prynu ar ffurf copi caled neu e-lyfr.

Ymhlith y llyfrau sydd ar gael am ddim mae:

- Cael brechiad rhag y ffliw
- Curo'r feirws (coronafeirws)
- Pan ddaeth y rhyfel – Wcrain

Mae'r wefan hefyd yn darparu canllawiau a gwybodaeth ategol am ddim i ofalwyr er mwyn iddyn nhw wybod sut i ddefnyddio'r llyfrau.

 booksbeyondwords.co.uk



Cofrestru anifeiliaid sy'n darparu cymorth emosiynol

Mae anifeiliaid anwes yn bwysig i lawer ohonon ni. Gallan nhw gael effaith gadarnhaol ar ein hiechyd meddwl, bod yn gwmni ac yn gysur, lleihau gorbryder, a rhoi strwythur i'n diwrnod.

Anifeiliaid anwes sydd eu hangen i ategu triniaeth iechyd meddwl neu anabledd cudd unigolyn yw anifeiliaid sy'n darparu cymorth emosiynol, a rhaid bod gweithiwr iechyd proffesiynol, fel meddyg teulu, wedi cadarnhau bod eu hangen ar unigolion.

Gallai unrhyw anifeiliaid domestig o unrhyw oedran fod yn gymwys i fod yn anifeiliaid sy'n darparu cymorth emosiynol. Does dim angen unrhyw hyfforddiant penodol arnyn nhw, yn wahanol i anifeiliaid sy'n darparu gwasanaeth neu gymorth, a hynny oherwydd bod eu presenoldeb yn unig yn gallu lleddfu'r symptomau sy'n gysylltiedig ag anabledd emosiynol neu seicolegol.



Mewn digwyddiad diweddar i ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion, dywedodd gofalwr fod yr awdurdod lleol yn cael hyd i gartref newydd iddi a'i bod am roi gwybod i ofalwyr eraill y gall fod yn anodd cael hyd i gartref newydd os oes gennych anifeiliaid anwes. Eglurodd y gofalwr fod ganddi anabledd cudd ac na all fyw heb ei chi. Felly, er mwyn iddi ei gadw ac er mwyn i'r awdurdod lleol ei gydnabod fel ci sy'n darparu cymorth, aeth y gofalwr ati i'w gofrestru gyda'r Gofrestrfa Anifeiliaid sy'n Darparu Cymorth Emosiynol.

Erbyn hyn, mae ganddo gerdyn cofrestru a fydd yn ei helpu hi i gael hyd i gartref newydd gydag ef.



Mae rhai prifysgolion hefyd yn derbyn y cerdyn cofrestru, a gellir ei ddefnyddio ar rai awyrennau (edrychwch ar reolau cwmnïau hedfan unigol).

Er nad oes gan anifeiliaid anwes sy'n darparu cymorth emosiynol yr un statws cyfreithiol â chŵn cymorth ar hyn o bryd, mae rhai busnesau a lleoedd yn cydnabod y cofrestriad.

I gael mwy o wybodaeth am y Gofrestrfa Anifeiliaid sy'n Darparu Cymorth Emosiynol ac i gofrestru anifail anwes, ewch i'r wefan: www.esaorguk.com

Sylwch: Rhaid talu ffi i gofrestru'ch anifail anwes fel anifail cymorth i rai ag anabledd cudd, a bydd rhaid i chi ddarparu llythyr gan weithiwr meddygol proffesiynol sy'n datgan bod angen yr anifail arnoch chi er budd eich iechyd meddwl.

Ymddiriedolaeth Cinnamon

Ymddiriedolaeth Cinnamon yw'r unig elusen genedlaethol arbenigol sy'n cynorthwyo pobl hŷn a phobl â salwch terfynol i ofalu am eu hanifeiliaid anwes.

Gyda thîm o dros 18,000 o wirfoddolwyr ledled y wlad, gall yr elusen helpu i wneud y pethau hyn:

- cerdded cŵn pobl sy'n methu â gadael eu cartrefi
- maethu anifeiliaid anwes am gyfnodau byr tra mae'r perchnogion yn yr ysbyty neu'n cael gofal
- cael hyd i gartrefi hirdymor i anifeiliaid anwes y mae eu perchnogion wedi marw neu'n methu â gofalu amdany'n nhw mwyach

I gael mwy o wybodaeth am y cymorth a ddarperir gan yr Ymddiriedolaeth neu i wirfoddoli gyda'r elusen:

☎ 01736 757900

🌐 cinnamon.org.uk



CYMORTH I OFLAWYR IFANC

Gofalwyr
Ceredigion
Carers

Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Ceredigion

Wyt ti'n gofalu am rywun sydd ag anabledd neu rywun sy'n sâl? Mae llawer o blant a phobl ifanc yn gwneud hyn. Rydym ni yn meddwl dy fod yn anhygoel.

Weithiau caiff pobl ifanc dan 16 oed eu galw'n ofalwyr ifanc a gelwir pobl ifanc dan 25 oed yn oedolion ifanc sy'n gofalu.

Gall gofalu am rywun dy helpu di i ddatblygu amrywiaeth o sgiliau mewn gofalu, bod yn drefnus, cael empathi, a thrafod anawsterau. Gall deimlo'n wych i helpu rhywun arall. Rydym yn gwybod hefyd y gall fod yn heriol i gefnogi rhywun tra dy fod yn jyglo cymaint o newidiadau yn dy fywyd megis ysgol / prifysgol/ gwaith/ ffrindiau / bywyd cymdeithasol, a pha mor bwysig yw hi i gael rhywun y gelli di estyn allan atynt, am sgwrs.

Byddi'n gallu:

- Sgwrsio gyda'n gweithiwr allanol am yr hyn sy'n digwydd i ti ac unrhyw gefnogaeth y byddi di ei angen o bosibl
- Cael cefnogaeth i feddwl sut i fynd i'r brifysgol / cael gwaith pan fyddi'n gofalu am rywun
- Cymryd rhan mewn teithiau a digwyddiadau
- Cael cefnogaeth i weithio gyda'th ysgol i oresgyn yr heriau a ddaw wrth jyglo gofalu a dysgu
- Ymuno â grŵp neu weithgareddau gofalwyr ifanc sy'n agos atati

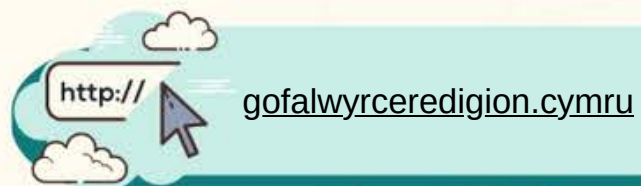
Rydym hefyd yn trefnu grwpiau cefnogaeth a gweithgareddau, a byddant yn gallu dy gysylltu gyda gofalwyr ifanc eraill sydd yn yr un sefyllfa.

Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yma i ti ac fe fyddwn yn gweithio gyda thi i gyflwyno'r union gefnogaeth sydd ei hangen a'i heisiau arnat ti.

Mae cael cefnogaeth yn hawdd, ffonio neu e-bost ac fe ddaw rhywun i gysylltiad â thi.

☎ 03330 14 33 77

✉ ceredigion@credu.cymru



GOFALWR IFANC
YOUNG CARER



Gofalwr Ifanc

Dyddiad geni/DOB: 08/10/10
Dyddiad dod i ben/Exp: 01/25



SGANIWCH
FI

Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc

Gall Gofalwyr Ifanc 18 oed ac iau wneud cais am Gerdyn Gofalwr drwy lenwi'r cais ar-lein ar www.ceredigion.gov.uk/cerdyn_gofalwrifanc.

Mi fydd angen iti lwytho llun ohonot ti dy hun i'w ddefnyddio ar y cerdyn, personoli dy gerdyn drwy ddewis dyluniad ar ei gyfer, a chael canolwr dibynadwy i lofnodi dy gais.

Dysgwch am y manteision a'r gostyngiadau y gallwch eu cael gyda'ch Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc ar dudalen 3 y cylchgrawn hwn.

Gofalwyr ifanc yn cael eu swyno gan fyd y panto

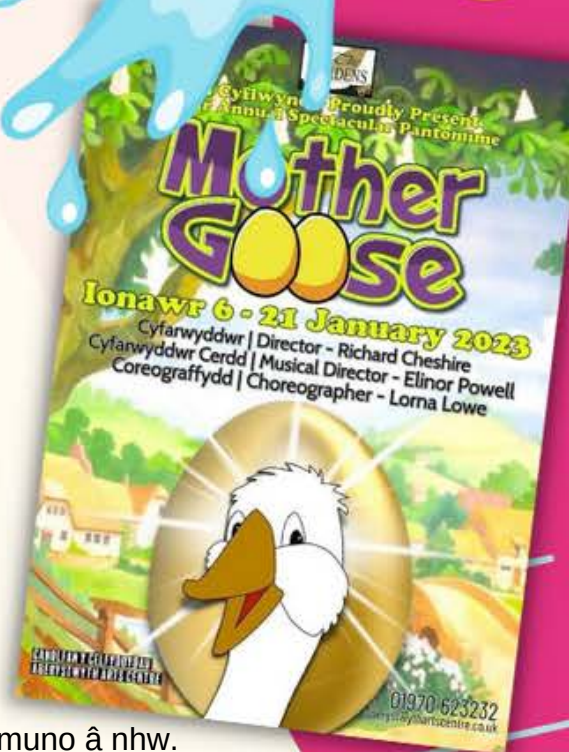
Ddiwedd mis Ionawr, estynnodd Gofalwyr Ceredigion wahoddiad i ofalwyr ifanc o bob rhan o Geredigion wyllo'r pantomeim, *Mother Goose*, yng Nghanolfan y Celfyddydau Aberystwyth.

Cafodd y gofalwyr ifanc o bob oed eu swyno gan y sioe, a hynny yng nghwmni cynulleidfa a oedd yn llenwi pob sedd yn Theatr y Werin. Roedd y perfformiad digrif yn llawn hwyl yr ŵyl, gyda chaneuon cofiadwy, comedi slapstic, a digonedd o fŵan a hisian!!

Ar un adeg, rhedodd y cast oddi ar y llwyfan, i fyny'r grisiau ac ar hyd y rhesi, gan wlychu'r gynulleidfa â gynau dŵr. Roedd yn gyfle perffaith i'r gofalwyr ifanc ymlacio a mwynhau eu hunain. A does dim dwywaith iddyn nhw wneud hynny, gyda'u bonllefau nhw'n uwch na neb arall!!

Trefnwyd yr ymweliad gan Jamie, Gweithiwr Allgymorth Gofalwyr Ifanc a Theuluoedd Gofalwyr Ceredigion. Dros y deuddeg mis diwethaf, mae Jamie wedi trefnu llawer o ymweliadau a gweithgareddau hwyliog i ofalwyr ifanc, gan gynnwys laser tag a phadlfyrddio.

Mae gwasanaeth gofalwyr ifanc Ceredigion bob amser yn trefnu gweithgareddau newydd, ac mae croeso i unrhyw ofalwyr ifanc ymuno â nhw. Os oes gennych chi, neu ofalwr ifanc ry'ch chi'n ei adnabod, ddiddordeb mewn ymuno â ni ar ein hymweliad nesaf, cysylltwch â Jamie i gael mwy o fanylion (manylion cyswllt isod).



Cyflwyno Jamie...



Helo. Jamie ydw i, ac rwy'n Weithiwr Allgymorth Gofalwyr Ifanc a Theuluoedd gyda Gofalwyr Ceredigion. Rwy'n weithiwr ieuencid a chymunedol cymwysedig, ac mae gennyf tua ugain mlynedd o brofiad o weithio yng Ngheredigion, yng Nghymru, yn y Deyrnas Unedig ac yn rhyngwladol.

Fel rhan o'm swydd, rwy'n dod i adnabod gofalwyr ifanc, oedolion ifanc sy'n ofalwyr a'u teuluoedd. O wneud hyn, mae'n sicrhau bod modd i mi gynorthwyo gofalwyr a'u teuluoedd yn y ffordd orau iddyn nhw. Rwy'n cynnal grwpiau rheolaidd mewn lleoliadau ledled Ceredigion lle gall teuluoedd a gofalwyr ifanc gwrdd. Rwy' hefyd yn trefnu teithiau rheolaidd, ac ry'n ni wedi bod i'r Laser Station, ac i badlfyrddio, ymhlith pethau eraill. Rwy' hefyd yn ymweld ag ysgolion lleol ac yn ymweld â gofalwyr i ddarparu cymorth ar sail un i un.

Y peth gorau am fy swydd yw gweld pobl yn cwrdd, yn dod i adnabod ei gilydd, yn rhannu straeon, ac yn cael hwyl.

Tu allan i'r gwaith, rwy'n hoffi treulio amser gyda fy nheulu sy'n cynnwys tri phlentyn yn eu harddegau. Rwy' hefyd yn mwynhau coginio, teithio, gweithgareddau awyr agored, ac ymweld â manau hanesyddol.

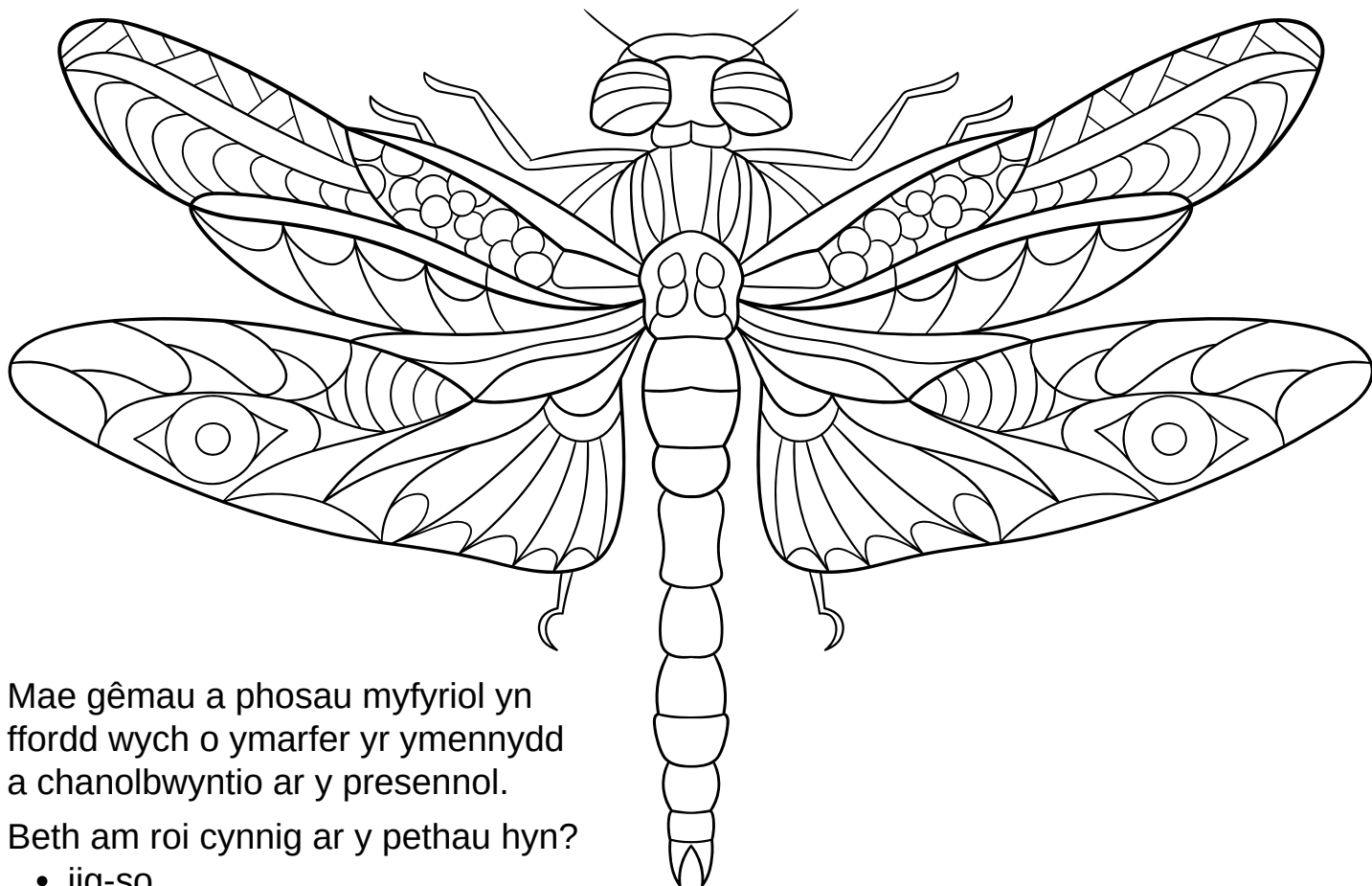
Os wyt ti'n ofalwr ifanc neu os oes gofalwr ifanc yn eich teulu chi, cysylltwch â mi drwy anfon e-bost at jamie@credu.cymru neu drwy ffonio / anfon neges destun / WhatsApp at: **07498 965274**

Seibiant ar dudalen!



Beth am gael hoe, a rhoi cynnig ar liwio myfyriol...?

Pan fyddwch chi'n lliwio'n fyfyriol, byddwch chi'n canolbwyntio ar y ffordd ry'ch chi'n dewis ac yn defnyddio lliwiau mewn darlun, gan hoelio'ch sylw ar y foment bresennol. Mae'n bur debyg i fyfyrto: gallwch chi roi'r gorau i feddwl am yr hyn sydd wedi digwydd yn y gorffennol a'r hyn y byddwch chi'n ei wneud yn y dyfodol, gan fyw yn y foment hon.



Mae gêmâu a phosau myfyriol yn ffordd wych o ymarfer yr ymennydd a chanolbwyntio ar y presennol.

Beth am roi cynnig ar y pethau hyn?

- jig-so
- posau geiriau
- swdocw
- posau ar-lein
- llyfrau posau
- apiau posau

Chwilair cyflym

Mae pob gair yn gysylltiedig â chael hoe!

- cerdded
- cinio
- coffi
- cysgu
- gofal
- gorffwys
- gwyliau
- hobi
- ioga
- paned
- seibiant byr
- seibiantgarwch
- ymarfer corff
- ymwybyddiaeth ofalgar

T	G	Y	M	A	R	F	E	R	C	O	R	FF	A
S	E	I	B	I	A	N	T	B	Y	R	H	P	A
G	R	RH	E	O	F	A	L	G	A	R	C	C	CH
O	TH	E	T	W	A	T	A	LL	N	T	E	F	P
R	E	G	W	Y	L	I	A	U	B	CH	R	P	A
FF	D	N	N	LL	A	T	H	Y	L	S	DD	H	N
W	Y	S	PH	NG	O	CH	L	Y	I	C	E	O	E
Y	M	J	W	O	P	I	O	G	A	N	D	E	D
S	A	LL	E	D	FF	D	E	H	O	B	I	E	C
B	NG	H	D	A	C	O	FF	I	A	P	Y	NG	I
E	L	I	M	CH	D	C	Y	S	G	U	M	LL	N
Y	M	W	Y	B	Y	DD	I	A	E	TH	H	Y	I
G	O	F	A	L	S	E	I	B	I	A	N	T	O



TIR COED

www.tircoed.org.uk



CWRS GARDDWRIAETH GYNALIADWY

Tyllwyd, Llanfarian

Dydd Iau 27ain Ebrill - 28ain Medi

10am - 4pm

Cwrs ymarferol i bobl sydd eisiau dechrau tyfu ffrwythau a llysiau, helpu i ofalu am ardd gymunedol, a chreu gofodau ar gyfer natur. Byddwch yn dysgu sut i gynllunio gardd, hau, tyfu a chynaeafu amrywiaeth o gnydau.

Nid oes angen profiad

Paratoi i gael Aseiad o Anghenion Gofalwr

Mae **aseiad o anghenion gofalwr** yn eich helpu i ystyried eich rôl ofalu, sut y mae'n effeithio ar eich bywyd, a'r cymorth y gall fod ei angen arnoch.

Mae gan ofalwyr o bob oed hawl i aseiad, ni waeth:

- pa fath o ofal, na faint o ofal, y maent yn ei ddarparu
- faint o arian sydd ganddynt
- faint o gymorth sydd ei angen arnynt
- a ydynt yn byw gyda'r sawl sy'n cael gofal ai peidio


Mae gennych hawl i Aseiad o Anghenion Gofalwr, hyd yn oed os nad yw'r sawl sy'n cael gofal wedi cael ei aseiad ei hun neu os yw wedi cael gwybod nad yw'n gymwys i gael cymorth.

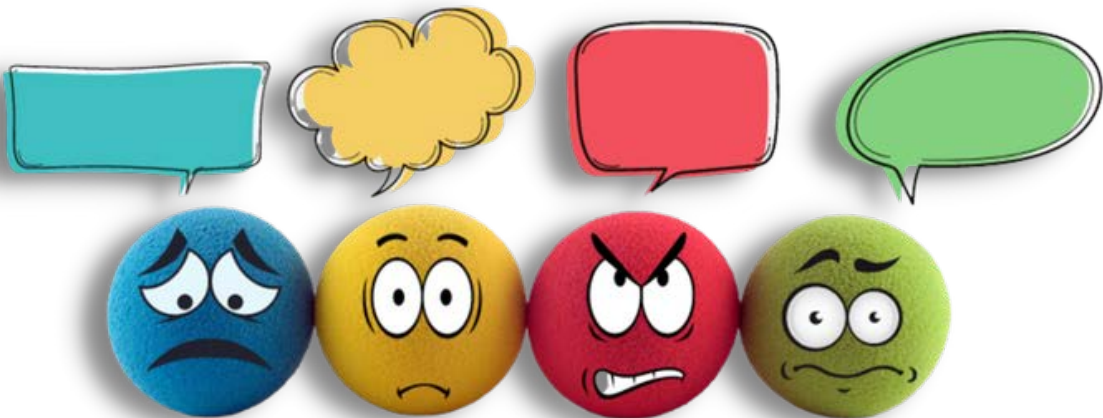
Pwrpas asesu anghenion gofalwr yw sicrhau bod Cyngor Sir Ceredigion yn dod i wybod beth yw'ch anghenion fel gofalwr, rhag ofn bod gwasanaethau neu gymorth ar gael yn lleol i ofalu am eich lles tra rydych chi'n gofalu.

Gallwch chi gael aseiad dros y ffôn neu, pan fydd amgylchiadau'n caniatáu, yn eich cartref.

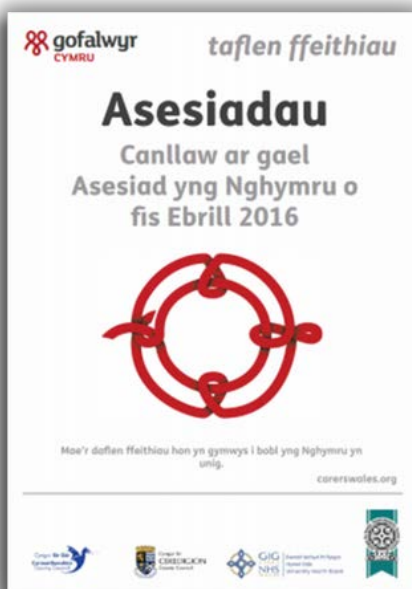
Gallwch chi ofyn i gael **aseiad o anghenion gofalwr** drwy gysylltu â'r **Porth Gofal**:

 **01545 574000**

 contactsocsservs@ceredigion.gov.uk




'Rydym yn deall y gall fod yn anodd trafod rhai materion weithiau. Os ydych chi'n teimlo bod materion yr hoffech eu trafod ar wahân i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano, gallwn drefnu i gynnal eich aseiad yn breifat, mewn lleoliad ac ar adeg sy'n gyfleus i chi ac i ni.'



Mae'r **canllaw i'r aseiad o anghenion gofalwr** yn egluro nodau'r aseiad a'r hyn sy'n digwydd yn ystod yr aseiad.

Gallwch chi ofyn i gael copi o'r canllaw drwy gysylltu â **Phorth Gofal** y Gwasanaethau Cymdeithasol:

 **01545 574000**

 contactsocsservs@ceredigion.gov.uk

You can also view and download a copy online.

 bit.ly/3dPQWt8

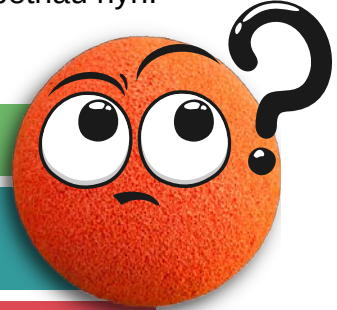
I gael y gorau o'ch Asesiad o Anghenion Gofalwr, mae'n syniad da paratoi ar ei gyfer.

Nid yw asesiad o anghenion gofalwr yn barnu pa mor dda rydych chi'n gofalu am rywun; mae'n rhoi sylw i chi.

Yn ystod yr asesiad, gofynnir i chi ddisgrifio'r math o gymorth rydych chi'n ei ddarparu. Efallai y byddai'n ddefnyddiol **cadw dyddiadur** am wythnos neu ddwy cyn eich asesiad. Gallwch nodi pethau fel faint o amser rydych chi'n ei dreulio gyda'r sawl rydych chi'n gofalu amdano, y pethau rydych chi'n ei wneud ar ei ran, a faint o amser y mae'n ei gymryd i chi wneud y pethau hyn.

Dyma rai pethau eraill i'w hystyried:

- A ydych chi'n gallu parhau i ofalu, neu'n barod i wneud hynny?
- A oes angen cymorth arnoch i barhau i weithio neu i fanteisio ar gyfleoedd gwaith, addysg neu hamdden?
- Pa fath o gymorth sydd ei angen arnoch chi i ofalu neu i barhau i ofalu?
- Pa rannau o'r rôl ofalu sydd anoddaf neu sy'n peri'r straen mwyaf i chi?
- Sut byddech chi'n hoffi i bethau fod yn wahanol yn y dyfodol?



Mae'r asesiad hefyd yn gyfle i chi sôn am y ffordd y mae gofalu am rywun yn effeithio ar eich bywyd chi tu hwnt i'ch rôl ofalu, a sut y gallwch chi gael cymorth i wneud y pethau sy'n bwysig i chi.

Yn ogystal â chadw dyddiadur, gallai fod yn ddefnyddiol ystyried **yr heriau** amrywiol rydych chi'n eu hwynebu oherwydd eich rôl ofalu. Beth am ddefnyddio'r blychau isod ac ar y dudalen nesaf i wneud rhai nodiadau. Gallwch chi ddod â nhw gyda chi i'ch asesiad.

Cewch hyd i restr fanylach o gwestiynau i'ch helpu i baratoi ar gyfer eich asesiad o anghenion gofalwr yn y canllaw i'r asesiad.

Yr heriau rwy'n eu hwynebu o ran:

cyfrifoldebau gofalu eraill, yn ychwanegol at y sawl rwy'n gofalu amdano (fel plentyn neu riant)

siopa, coginio a pharatoi bwyd

Yr heriau rwy'n eu hwynebu o ran:

cadw fy nhŷ'n lân a gwaith tŷ arall


teithio a gadael y tŷ (fel defnyddio cludiant cyhoeddus)

gweithio a dysgu

gwneud gweithgareddau (fel mynd i'r gampfa neu wneud ymarfer corff)

cael hyd i amser i mi fy hun neu dreulio amser gyda ffrindiau a pherthnasau





Y Gwasanaeth Gwybodaeth i OFALWYR

Ydych chi'n edrych ar ôl rhywun na fyddai'n gallu ymdopi heb eich help?

Mae GOFALWYR yn fasn i bawb

01545 574200

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr

Ymunwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr i gael:

- Cylchgrawn y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr yn rheolaidd (drwy ebost neu'r post)
- Gwybodaeth ddefnyddiol am wasanaethau, cymorth, deddfwriaeth ac ati
- Gwybodaeth am y Fforwm Gofalwyr sy'n cwrdd yn rheolaidd i roi cymorth, i rannu gwybodaeth ac i feithrin cyfeillgarwch
- Gwybodaeth am ddigwyddiadau lleol i ofalwyr
- Gwybodaeth am gyrsiau hyfforddi perthnasol
- Gwybodaeth am ymgynghoriadau ar faterion lleol a chenedlaethol

Os ydych chi newydd ddechrau gofalu neu os mai hwn yw'r tro cyntaf i chi ddarllen y cylchgrawn hwn, gallwch chi ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr i gael y buddion uchod. Gallwch ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr **AM DDIM**.

Os hoffech chi ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr i dderbyn y buddiannau a restrir, cysylltwch â ni dros y ffôn, drwy e-bost neu'r post. Gallwch hefyd fynd i'r wefan i lawrlwytho ffurflen gofrestru:

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

Cyngor Sir Ceredigion
Canolfan Rheidol
Rhodfa Padarn
Llanbadarn Fawr
Aberystwyth, SY23 3UE

☎ 01545 574200

✉ cysylltu@ceredigion.gov.uk

🌐 www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr



Deall ADHD

Gyda Tracey Bowyer o'r Sefydliad ADHD

Sesiynau ar-lein i rieni a gofalwyr:



10, 17 a 24 Mai

7pm tan 8pm, a sesiwn holi ac ateb i ddilyn

Sesiwn 1 – Nodweddion ADHD

Sesiwn 2 – Cysgu a llesiant

Sesiwn 3 – Ymateb straen a hunanreolaeth

I gael mwy o wybodaeth neu i gadw lle, anfonwch e-bost at mandy@credu.cymru neu ffoniwch/anfonwch neges destun at **07976 906975**



Ydych chi wedi cofrestru fel gofalwr yn eich meddygfa?

Pam ddylwn i?

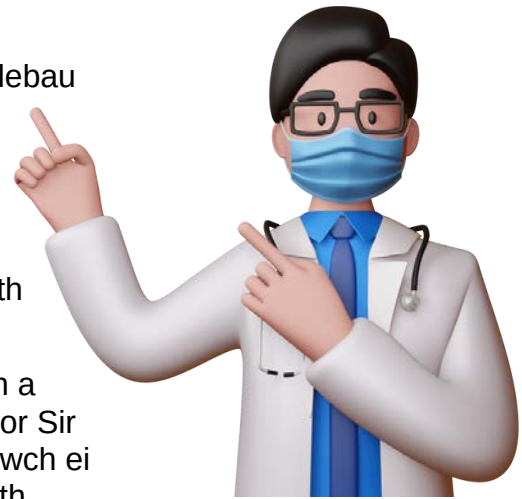
Bydd cofrestru fel gofalwr yn helpu'ch tîm gofal i ddeall eich cyfrifoldebau gofalu, eich cyfeirio at help a chefnogaeth, cynnig pigiad fflw am ddim, a llawer mwy.

Mae'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn gweithio gyda meddygfeydd a lleoliadau eraill i helpu mwy o ofalwyr i ystyried eu hunain fel gofalwyr a gallu darganfod am y wybodaeth a'r gefnogaeth sydd ar gael gan ystod eang o sefydliadau yng Ngheredigion.



Gofynnwch i'ch Meddygfa Teulu am ragor o wybodaeth a ffurflen. Gellir dod o hyd i ffurflenni ar wefanau'r Cyngor Sir a'r Bwrdd Iechyd. Mae gan y ffurflen hefyd adran y gallwch ei chwblhau ar gyfer atgyfeiriad am gymorth a chefnogaeth bellach.

Efallai eich bod chi'n gwybod am berthynas, ffrind neu gymydog yn y math hwn o sefyllfa, efallai y gallwch chi eu helpu trwy drosglwyddo'r wybodaeth hon.



Swyddogion Gofalwyr Cymunedol Ceredigion

Oes angen ychydig o gymorth arnoch chi tra mae'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn yr ysbyty?

Ydy'r sawl rydych chi'n gofalu amdano ar fin cael ei ryddhau o'r ysbyty?

Pan fydd rhywun rydych chi'n gofalu amdano'n cael ei dderbyn i'r ysbyty, gall fod yn gyfnod gofidus iawn. Pan fydd yn barod i ddod adref, gall beri hyd yn oed mwy o ofid i chi.

Er mwyn helpu yn ystod y cyfnod hwn, mae Beth Davies a Liz Gunning, Swyddogion Gofalwyr Cymunedol, yno i'ch cefnogi a helpu i sicrhau proses ryddhau esmwyth.

Gallant:

- darparu gwybodaeth a chymorth un i un i ofalwyr
- cynorthwyo gofalwyr i fod yn rhan o'r broses o gynllunio i ryddhau rhywun o'r ysbyty
- hyfforddi staff yr ysbyty i'w helpu i ddeall y problemau y mae gofalwyr yn eu hwynebu



Liz a Beth

Mae Beth a Liz yn cynnal sesiynau galw heibio rheolaidd yn ffreutur Ysbyty Bronglais. Beth am alw heibio am sgwrs a holi am unrhyw beth sy'n ymwneud ag arhosiad ysbyty neu ryddhau o'r ysbyty?

Byddant yn ffreutur Bronglais ar ddydd Llun 1af bob mis, rhwng 2pm a 4pm.

Os oes aelod o'ch teulu yn yr ysbyty ar hyn o bryd ac mae angen cymorth arnoch wrth i'r person hwnnw gael eu rhyddhau neu drosglwyddo gofal, cysylltwch â'r Gwasanaeth Cymorth Rhyddhau i Ofalwyr trwy ffonio: **03330 143377** neu e-bost beth@credu.cymru / liz@credu.cymru



Cymorth am ddim i ofalwyr roi'r gorau i smygu

Oeddech chi'n gwybod y gallech chi gael therapi disodli nicotin am ddim am 12 wythnos gan y Gwasanaeth Iechyd, yn ogystal â chymorth dros y ffôn i'ch helpu chi i roi'r gorau i smygu?

- Fel gofawr, mae'n bwysig eich bod chi'n gofalu am eich iechyd a'ch **lles** eich hunan, ac o roi'r gorau i smygu, fe allai fod gennych chi fwy o egni.
- Bydd **mwyafrif** yn eich piced hefyd i chi fwynhau rhai o'r pethau sydd o bwys i chi.
- **Does dim angen teithio** i gael apwyntiadau, a bydd modd trefnu galwadau ffôn ar adegau sy'n gyfleus i chi o ystyried eich cyfrifoldebau gofalu.
- Cewch alwad ffôn i drefnu'ch apwyntiad ffôn cyntaf gyda'ch cynghorydd i drafod yr opsiynau ar gyfer **cynhyrchion neu feddyginiaeth therapi disodli nicotin**, yn ogystal â chynngor i'ch helpu chi i ymdopi pan fydd chwant sigarét arnoch chi, a chithau'n ceisio rhoi'r gorau iddi.
- Bydd cynghorydd hyfforddedig ar gael i roi **cymorth parhaus dros y ffôn** i'ch helpu chi i ganolbwyntio ar eich nod ac i drin a thrafod unrhyw heriau sy'n codi ar hyd y daith.

Mae ymchwil yn dangos eich bod dair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i smygu os byddwch chi'n defnyddio therapi disodli nicotin ac yn cael cymorth personol yr un pryd.

Rhowch alwad i ni heddiw: **0300 303 9652**



SGANIWCH FI



Cymuned ar-lein ddiogel a chroesawgar lle gall pobl siarad am eu hiechyd meddwl a chwrdd â phobl eraill sy'n deall eu profiad nhw yw cymuned ar-lein MIND, Side by Side.

Mae'r llwyfan yn gyfle i bobl ddysgu o brofiadau pobl eraill a chael eu hysbrydoli i gymryd camau cadarnhaol o ran eu hiechyd meddwl.

Mae llwyfan ar-lein Side by Side ar agor 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos i bawb sy'n 18 oed a throsodd.

I gofrestru, dilynwch y ddolen i fynd i wefan Side by Side: sidebyside.mind.org.uk

I gael mwy o wybodaeth, ewch i wefan MIND: mindaberystwyth.org/side-by-side-online/

SYLWCH: Nid gwasanaeth i'w ddefnyddio mewn argyfwng mo Side by Side, ac ni all ddarparu cymorth un i un. Os yw'ch bywyd chi yn y fantol, ffoniwch 999 neu ewch i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys.



GIG 111 Cymru



Angen cymorth iechyd meddwl a llesiant?

FFONIWCH 111, OPSIWN 2

- Am gyngor neu bryderon iechyd meddwl, i chi neu anwylyd, ffoniwch 111 opsiwn 2 rhwng 9am a 11:30pm, 7 diwrnod yr wythnos a siaradwch â'n tîm ymroddedig.
- Ar gyfer pobl o bob oed ar draws Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.
- Mewn sefyllfaoedd sy'n peryglu bywyd, ffoniwch 999 bob amser neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

NEWYDD

Cydnerthedd a llesiant:

Cwrs hunangymorth i ofalwyr di-dâl

Mae'r cwrs ar
gael yn
Gymraeg ac
yn Saesneg



Mae'n hawdd anghofio gofalu am eich llesiant eich hunan pan fyddwch chi'n gofalu am aelod o'ch teulu neu ffrind y mae angen eich cymorth chi arno/arni.

Mae'r cwrs ar-lein newydd hwn yn atgoffa gofalwyr di-dâl eich bod chi'n bwysig hefyd.

Yn ystod y cwrs, byddwch chi hefyd yn dysgu am ffyrdd o wneud y pethau a ganlyn:

- Lleihau straen
- Cadw'r ddysgl yn wastad o ran eich lles chi
- Meithrin cydnerthedd emosiynol

Mae'r cwrs ar gael yn rhad ac am ddim, a gallwch chi ei gwblhau wrth eich pwysau yn eich amser eich hun.

www.ceredigion.gov.uk/cwrsgofalwr



SGANIWCH FI



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Cysylltu Ceredigion
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol
Connecting Ceredigion
Carers and Community Support



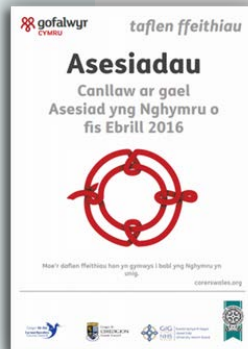
Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru
West Wales Care Partnership
Cyflawni Newid Gyda'n Gilydd
Delivering Change Together

Cyfeiriadur o'r llyfrynnau i ofalwyr sydd ar gael gan Gyngor Sir Ceredigion

Mae'r holl lyfrynnau a restrir isod ar gael ar ffurf copi caled neu i'w darllen a'u lawrlwytho ar-lein. I ofyn i ni anfon copi caled atoch, ffoniwch **01545 574200** neu anfonwch e-bost at cysylltu@ceredigion.gov.uk.

Asesiadau – canllaw i gael asesiad

Mae'r llyfryn hwn yn egluro nodau'r asesiad o anghenion gofalwr a'r hyn sy'n digwydd yn ystod yr asesiad.



bit.ly/3dPQWt8

Canllaw i ofalwyr ar reoli meddyginiaethau

Llyfryn ar gyfer gofalwyr sy'n trin a thrafod meddyginiaeth yn rheolaidd a'i rhoi i'r sawl y maent yn gofalu amdano yw hwn. Mae'n cynnwys llawer o wybodaeth am sut a phryd i roi meddyginiaeth yn ddiogel.



bit.ly/3CVfbky

Cael Eich Clywed: canllaw hunaneirioli i ofalwyr

Mae canllaw Gofalwyr Cymru yn darparu cyngor i'ch helpu i roi gwybod i weithwyr proffesiynol am eich gofynion, i wybod beth yw'ch hawliau, ac i ofalu am eich llesiant.

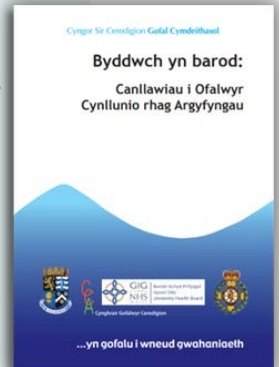


Cewch hyd i'r canllaw ar-lein ar wefan Gofalwyr Cymru:

bit.ly/3kKrytB

Byddwch yn Barod – canllaw i ofalwyr ar gynllunio rhag argyfyngau

Mae'r llyfryn hwn yn llawn cyngor i'ch helpu chi i ystyried y mesurau diogelwch y gallwch chi eu rhoi ar waith rhag ofn y bydd rhywbeth yn digwydd i chi yn y dyfodol. Mae'r llyfryn hefyd yn cynnwys ffurflen gais i ymuno â Chynllun Cerdyn Argyfwng Gofalwyr Ceredigion AM DDIM.



bit.ly/3e55y8a

Gadael yr ysbyty

Mae'r llyfryn hwn yn egluro sut i gynllunio ar gyfer gadael yr ysbyty er mwyn i chi wneud yn siŵr bod eich safbwyntiau a'ch teimladau'n cael eu hystyried a bod cymorth yn ei le.



bit.ly/2ZrZSID

Bywyd ar ôl gofalu

Mae'r llyfryn hwn yn darparu gwybodaeth a chyngor ymarferol am sut i ymdopi pan fydd eich rôl ofalu'n newid neu'n dod i ben.



bit.ly/32poBrR

Dywedwch 'Dw i'n iawn'... a'i Olygu!
Mae'r llyfryn 'Dywedwch 'Dw i'n iawn' ... a'i Olygu!' yn ceisio cynorthwyo gofalwyr i ofalu am eu hiechyd meddwl a'u lles emosiynol.

bit.ly/3cnXLSE



Cysylltiadau defnyddiol



Mae **Cyngor ar Bopeth Ceredigion** yn cynnig cyngor diduedd a chyfrinachol AM DDIM ar ddyledion, budd-daliadau, cyflogaeth, materion defnyddwyr, tai, perthynas a llawer o faterion eraill i bawb.

☎ **01239 621974**

✉ ask@cabceredigion.org

🌐 www.cabceredigion.org



Mae **Age Cymru Dyfed** yn darparu gwasanaethau a chymorth i bawb dros 50 oed sy'n byw yng Ngheredigion ynghyd â'u teuluoedd a'u gofalwyr.

☎ **0333 344 7874**

✉ reception@agecymrudyfed.org.uk

🌐 www.ageuk.org.uk/cymru/dyfed



Sut y gall R.A.B.I eich helpu chi?

Bob dydd, mae'r Royal Agricultural Benevolent Institution (R.A.B.I) yn helpu pobl yn y diwydiant amaeth yn eich ardal chi. Rydym yn darparu bron i £2 filiwn y flwyddyn mewn grantiau ac yn cynorthwyo tua 2,000 o deuluoedd ar draws Cymru a Lloegr. Rydym yn ymfalchïo mewn adeiladu perthynas bersonol ac yn teilwra ein cefnogaeth ar gyfer eich anghenion.

Mae RABI (Y Sefydliad Amaethyddol Brenhinol Llesol) wedi lansio gwasanaeth cymorth a chwmsela llesiant ar-lein newydd yn ddiweddar, sydd wedi'i deilwra'n arbennig ar gyfer y gymuned ffermio. Os oes angen cefnogaeth arnoch yn ystod yr amseroedd ansicr hyn, peidiwch ag oedi cyn ffonio ein llinell gymorth.

☎ **0808 281 9490**

✉ info@rabi.org.uk

🌐 www.rabi.org.uk



Cymddiriedolaeth Elusennol Margaret Ac Alick Potter. Grantiau i helpu pobl sy'n byw gyda dementia yng Ngheredigion.

I drafod gwneud cais am grant cysylltwch â'r Ysgrifennydd:

☎ **07794 674339**

✉ secretary@pottertrust.org



CYMDDIRIEDOLAETH ELUSENNOL MARGARET AC ALICK POTTER
Rhif Etkseu1088821

Gwasanaethau Cymdeithasol Ceredigion **Porth Gofal** yn cynnig mynediad cyflym a hawdd at gyngor a gwybodaeth am wasanaethau'r Adran a'r amrywiaeth o adnoddau eraill sydd ar gael yn lleol a chenedlaethol.

☎ **01545 574000**

✉ contactsocsservs@ceredigion.gov.uk

🌐 www.ceredigion.gov.uk



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Gwasanaeth Pobl Hŷn (50+)
Cynorthwyo chi i fyw'n annibynnol yn eich cartref eich hun.

Os oes angen cymorth arnoch i fyw'n dda ac yn annibynnol wrth i chi fyn yn hŷn, gall ein gwasanaeth cyngor a chymorth, sy'n rhad ac am ddim, eich helpu i:

- gynnal gwiriad budd-dal llawn a'ch cefnogi i wneud cais am unrhyw fudd-daliadau sy'n deilwng i chi
- fanteisio ar addasiadau i'ch cartref, gofal a wasanaethau eraill
- cadw'n ddiogel ac iach
- deimlo'n rhan o'ch cymuned
- ymdrin ag unrhyw faterion eraill sy'n gysylltiedig â thai

☎ **07971 954375 neu 0800 052 2526**

✉ pobl.hyn@castellventures.wales

🌐 www.castellventures.wales

Ymholiadau ynglŷn â Budd-daliadau

I wneud cais am Fudd-daliadau	0800 012 1888	Credydau Treth	0345 300 3900
Ymholiadau - Prif Budd-daliadau	0800 328 1744	Budd-dal Plant	0300 200 3100
Credyd Cynhwysol	0800 328 1744	Gwasanaeth Pensiwn	0800 731 0453
Y Gronfa Gymdeithasol	0800 169 0240	Dechrau Iachus	0845 607 6823
Budd-dal Mamolaeth	0800 169 0296	NINO Ymholiadau	0300 200 1900
Llinell Cymorth Profedigaeth	0800 731 0469	Cyfrif Cerdyn Swyddfa'r Post	0800 389 2101
Lwfans Gofalwr	0800 731 0297	Treth Cyngor / Budd-dâl Tai	01970 633 252
Lwfans Byw i'r Anabl	0800 121 4600	PIP – Ceisiadau Newydd	0800 917 2222
Lwfans Gweini	0800 731 0122	PIP – Rhif Ymholiadau	0800 121 4433
Hysbysu twyll budd-daliadau	0800 678 3722		



Gwasanaeth CWTCH Groes Goch Brydeinig

I ddarparu gofal personol a chymorth emosiynol ac ymarferol i unigolion i'w galluogi i ddychwelyd i'w cartref ar ôl arhosiad yn yr ysbyty/osgoi mynediad i'r ysbyty.

01239 631010

ceredigioncwtchservice@redcross.org.uk

BYW ADREF

Rydym yn cynnig cefnogaeth gyda:

- Gwaith Tŷ
- Cymorth gyda'r golch
- Smwddio
- Siopa
- Rhywun i gael sgwrs



Hyn i gyd am cyn lleied a £16.50/awr.

- Gwiriad budd-daliadau am ddim
- Staff wedi eu gwirio gyda'r DBS (Heddlu)
- Yswiriant i orchuddio y staff yn eich cartref

Wyneb cyfeillgar, gwasanaeth wedi ei gynllunio i'ch anghenion unigol a thawelwch meddwl.

01239 615556

bywadref@agecymrudyfed.org.uk

bit.ly/Bywadrefcym

Mae **Cymru Versus Arthritis** yn rhoi cymorth a gwasanaethau i bobl ledled Cymru, gan ddarparu cymorth, gwybodaeth ac arbenigedd mewn ffordd ystyriol i unigolion, ffrindiau, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol er mwyn iddynt ymdopi â'r cyflwr a gwneud y gorau o'u bywydau.



0800 756 3970

walessupport@versusarthritis.org

versusarthritis.org

Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru

Cefnogaeth cymunedol

Cefnogaeth arbenigol gyfrinachol ar gam-drin domestig i fenywod ac i ddynion o bob oed yng Ngheredigion.

Llety diogel

Lloches a thai hygyrch i fenywod a phlant.

Cefnogaeth i blant a phobl ifanc

Cefnogaeth un i un yn yr ysgol neu yn ein swyddfeydd.

Llinell gymorth a chyngor 24/7

01970 625585 neu 01239 615385

info@westwalesdas.org.uk

www.westwalesdas.org.uk



TAITH GERDDED FISOL O CLETWR

DYDD MERCHER 2pm - 3pm

- Bydd y teithiau cerdded hygyrch ar dir gwastad ac yn cychwyn yn Cletwr
- Byddant yn addas ar gyfer pramiau, cadeiriau olwyn ac i bobl sy'n defnyddio ffyn cerdded
- Bydd gwirfoddolwyr yn goruchwylio
- Croeso i gŵn sy'n bihafio
- Jyst trowch i fyny

 westwaleswalkingforwellbeing.org.uk/walking

Ebrill
19eg

Mai
17eg

Mehafin
14eg

Gorffennaf
12fed



Cerdded er Budd Lles Gorllewin Cymru
West Wales Walking for Wellbeing



Paratowyd Cylchgrawn y Gofalwyr gan:

Susan Kidd: Cydgysylltydd

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol: Cymorth golygyddol

Mae Cylchgrawn y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr hefyd ar gael ar-lein:

www.ceredigion.gov.uk/gwybodaethiofalwyr

Cyhoeddir rhifyn yr haf ym mis Awst 2023.

Rydym yn cadw'r hawl i olygu'r erthyglau sy'n dod i law. Canllaw yn unig yw'r wybodaeth a geir yn y cylchgrawn hwn ac nid yw o reidrwydd yn mynegi safbwyntiau Cyngor Sir Ceredigion na Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Ni ddylid ystyried ychwaith fod unrhyw erthygl nac unrhyw adnodd y cyfeirir ato yn gyfystyr ag argymhelliad gan Gyngor Sir Ceredigion. Cânt eu cynnwys er mwyn i ddarllenwyr eu hystyried a dod i farn personol arnynt. Caiff unrhyw ffynonellau neu gyfeiriadau a ddarparwyd eu cydnabod. Rhoddir diolch am ffynonellau gwybodaeth sydd, o'u rhannu drwy'r cylchgrawn hwn, o fudd i ofalwyr Ceredigion.



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board